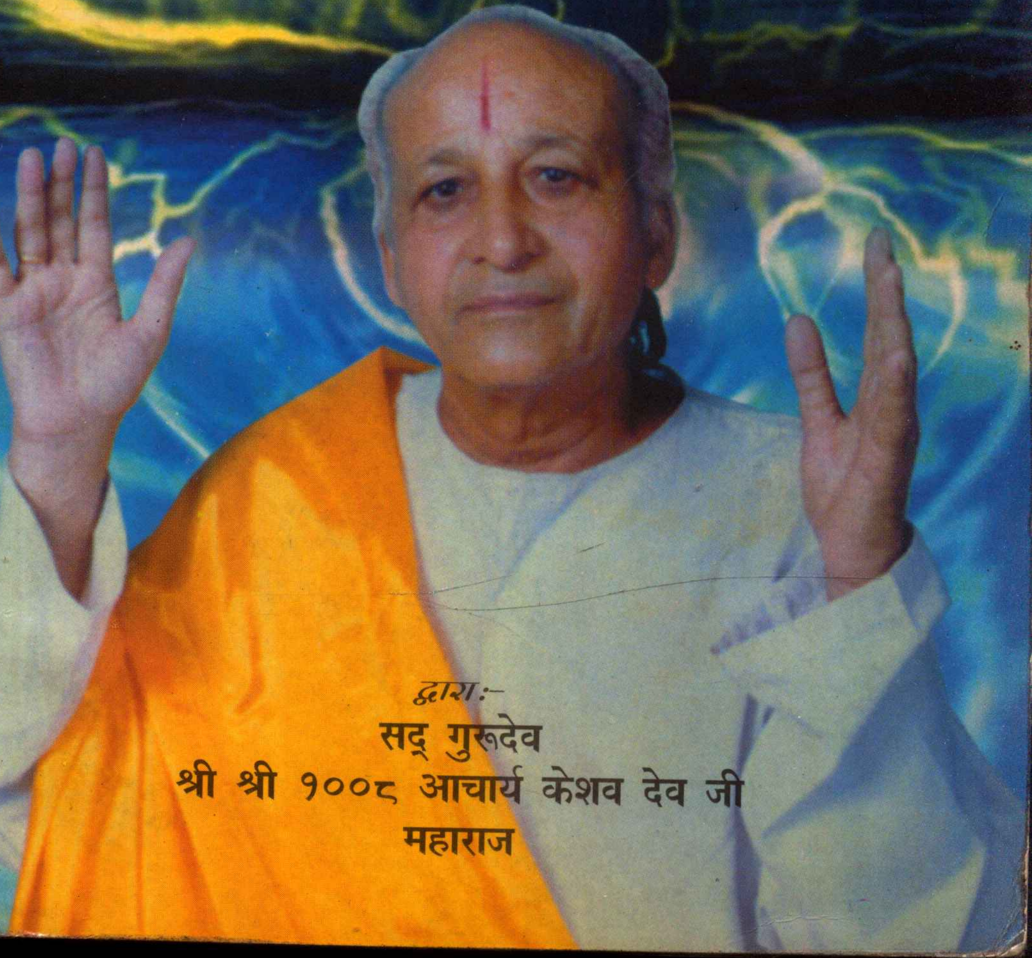
पराविद्या मुद्रा विज्ञान



द्वारा:-

सद्‌ गुरूदेव

श्री श्री १००८ आचार्य केशव देव जी

महाराज

परविद्या

मुद्रा विज्ञान

सदगुरु देव

श्री श्री १००८ आचार्य श्री केशव देव जी महाराज

संस्थापक:

विवेकानन्द प्रतिष्ठान परिषद्

पराविद्या रिर्सच फाउण्डेशन

प्रकाशक :

आचार्य श्री एन्टरप्राईज़िज़

सर्वाधिकार
प्रकाशक द्वारा सुरक्षित

ISBN NO. 81 - 900954 - 8 - X

पाचवां संस्करण 2000

मूल्य रुपये 90/- मात्र

प्रकाशक :
आचार्य श्री एन्टरप्राईज़िज़
दिल्ली ५१

विषय-सूची

क्र. सं.	विषय	पृष्ठ सं.
	विषय सूची	
	परिचय	
	चमत्कारी योग मुद्राएं एवं क्रियायें	
	आपके जीवन में चमत्कार कैसे संभव	11
	पाठकों से विनम्र निवेदन	14
1.	मुद्रा विज्ञान क्यों?	15
	सिद्धि मार्ग	17
2.	मुद्रा विज्ञान के रहस्य पर विहंगम दृष्टिपात	18
3.	मुद्रा प्रयोग के नियम उपनियम	28
	उपासना की विशेष मुद्राएं	29
	उपासना की मुद्राएं	30
4.	मानसिक शक्ति	32
	विशेष वार्ता	34
5.	संकल्प शक्ति	35
	सम्मोहन शक्ति द्वारा शरीर शोधन	36
	आकर्षण शक्ति को बढ़ाने वाले विचार	37
6.	ब्रह्म विद्या का साधन कैसे करें	39
	परलोक और आत्माओं से सम्पर्क	39
	विधि	40
7.	मुद्राओं का ज्ञान और विचित्रता	42
8.	अपान मुद्रा और निर्मलता	44
9.	आकाश मुद्रा	46
	जप योग में मुद्राएं	46
10.	प्राणोपासना	48
	पंच प्राणोपासना	49
	प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा, व्यान मुद्रा, उदार मुद्रा, समान मुद्रा	50
	प्राण आदि वायुओं के कार्य	52

11.	**प्रार्थना शक्ति**	53
12.	**शंख मुद्रा**	54
	योग साधना और तंत्र	55
	योग के षट् चक्र	56
	विशेष तांत्रिक साधना	57
13.	**शून्य साधना**	58
	खं ब्रह्म की उपासना	60
	योग से आत्मदर्शन	61
14.	**योग मुद्राएं मानव शरीर की तालिकाएँ**	62
15.	**चमत्कारी मृतसंजीवनी मुद्रा**	64
	अनन्त रहस्यों की कुंजी मूलबन्ध	67
	संगीत और हृदय रोग	68
	सिर दर्द	69
16.	**स्थूल मुद्रायें**	71
	महामुद्रा	71
	षण्मुखी मुद्रा	72
17.	**मुद्रा और लय योग**	73
	ब्रह्मनाद अनहदनाद	73
	उपासना की विधियाँ	74
18.	**आदित्य मुद्रा**	76
19.	**यज्ञ चिकित्सा**	77
	यज्ञ में मुद्रायें	81
	मृगी मुद्रा	81
	वराही मुद्रा	82
	हंसी मुद्रा	83
20.	**सुरभि मुद्रा**	87
	जल, पृथ्वी, शून्य, आकाश सुरभि मुद्रा	88
21.	**परासाधना की अनंत साधना विधियां**	89
	परा साधना का क्रम	91
22.	**ध्यान की एक रहस्यपूर्ण विधि**	92
23.	**रक्तचाप की विचित्र चिकित्सा**	95
	व्यान मुद्रा	97
24.	**ताली, तलुवा और तालू का चमत्कार**	98

आश्चर्यजनक दिव्य, अनुभव, अनुभूति आलौकिक दर्शन

सद्‌गुरु देव श्री श्री १००८ आचार्य श्री केशव देव जी महाराज

वर्षों के लम्बे अन्तराल के पश्चात् जिन चमत्कारी पुरुषों के दर्शन भाग्यवश ही हो पाते हैं, योग विभूति आचार्य श्री केशव देव जी उन्हीं युग पुरुष तपस्वी कर्मयोगी मनीषी श्रृंखला के महापुरुषों में से एक हैं। इस देश में ऐसे जागे हुए प्रज्जवलित तपस्वी, मंत्रज्ञ, दिव्य शक्ति रखने वाले सिद्ध सन्त कभी-कभी ही दिखाई देते हैं।

आचार्य केशव देव जी आधुनिक भारत में योगिक व आध्यात्मिक शक्तियों के प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। आपने योगिक व आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करने हेतु 25-30 वर्ष निरन्तर महान कठोर तप किया। योग व आध्यात्मिक शक्ति के प्रताप से आज तक सहस्त्रों असाध्य असम्भव कार्य किये हैं। महाराज जी का ओजस्वी प्रवचन श्रोताओं में नव-चेतना का संचार करता है। उनके पास जाने पर, दर्शन करने और उनका सत्संग सुनने से मनोभाव आन्दोलित हो उठते हैं। कभी-कभी तो उनकी वाणी में ऐसी ऊर्जा प्रवाहित होती है कि सुनने वालों को रोमांच हो उठता है।

महाराज जी को जब हम एक समर्थ गुरु के रूप में स्वीकार करते हैं तो हमारी सम्पूर्ण बाधाओं का विघटन और क्षय आरम्भ हो जाता है। हम चाहे पात्र है या अपात्र, पवित्र है या अपवित्र, महाराज श्री को इससे कोई सरोकार नही है। वह हमें सदा हर स्थिति में स्वीकार करने के लिये तत्पर हैं। महाराज श्री जनता के योग्य बच्चों में भी हमारे ऋषि-मुनियों जैसी दिव्य शक्तियों का चमत्कार उपस्थित करना चाहते हैं। जिससे भारत की सर्व-साधारण जनता का जीवन आनन्द मय हो सके, इसलिए आचार्य जी के आश्रमों में कोई भी स्त्री, पुरुष, बालक, बालिका प्रवेश लेने के लिए योगाश्रम से सम्पर्क स्थापित कर सकता है।

सद्‌गुरु देव महाराज श्री बहुत चमत्कारिक सिद्धि सम्पन्न सन्त हैं। कई बार हजारों व्यक्तियों ने महाराज जी के योगिक व आध्यात्मिक चमत्कार प्रत्यक्ष

रूप से देखने का सौभाग्य प्राप्त है। उनके ज्ञान की सीमा कठिन ही नहीं अति दुर्गम है, उनके सम्पर्क में जब-जब और जितनी बार आएंगे नये से नये और विचित्र अनुभूत अनुभव होगें। उनका ज्ञान भारतीय परा विद्याओं के अनन्त भण्डार से परिपूर्ण है आचार्य श्री भारतीय योग, संगीत, मुद्रा विज्ञान, सूर्य विज्ञान, प्राण विज्ञान, पराध्यान-साधना, टेलिपेथी, त्राटक, कुण्डलिनी, ज्योतिविज्ञान की सैकड़ों शाखाएँ, उल्का धूमकेतु, अंकविद्या, अंगविद्या, रमल, भूगर्भ विज्ञान, फलित ज्योतिष, मंत्रविद्या, यक्षविद्या, प्रेतात्मा विज्ञान, आयुर्वेद, रत्न चिकित्सा, प्राण विनमय, थ्योसोफि, प्राकृतिक उपचार, दिव्य चिकित्सा, ब्रह्मविद्या, शब्द विज्ञान, हस्तरेखा आदि विभिन्न विद्याओं के ज्ञाता हैं। आचार्य श्री ज्योतिष विज्ञान की सहस्रों धाराओं के प्रणेता हैं। जिसमें विशेषत: भारतीय जर्मन, अरब एवं मिश्र आदि के ज्योतिष विज्ञान पर आपका विशेष अधिकार है।

सद्गुरु देव आचार्य जी का लक्ष्य प्राचीन भारतीय संस्कृति, धर्मयोग कर्मकाण्ड, ज्योतिष, वेद, उपनिषद्, मंत्र तथा समस्त परा अपरा विद्याओं का वैज्ञानिक रहस्य जन साधारण तक पहुंचाना है। इन्होंने वर्षों के मान तप के द्वारा अनुसंधान किये हैं। उन्होंने अपनी कठिन तपस्या और बड़े परिश्रम के पश्चात हमारे शास्त्रों का विशुद्ध रहस्य प्राप्त किया है। उनके प्रयास से कितने ही गुप्त योगिक रहस्य प्रकाश में आये हैं। उनके रूप में फल में विवेचन में एक विचित्रता उत्पन्न कर दी गई है। प्राचीन भारतीय लुप्त प्राय: विद्याओं को पुन: प्रकाश में लाने के कार्य में आचार्य श्री बड़ी लगन के साथ साधनारत हैं।

योग विभूति आचार्य श्री केशव देव जी का जन्म उत्तर प्रदेश के मेरठ जनपद में हुआ था। आपके पूर्वज हरियाणा के फरीदाबाद तथा पलवल में रहते थे। इनके पिता वहां के प्रतिष्ठित वकील तथा नगर निगम के अध्यक्ष थे। आपके परिवार पिता आदि सम्बन्धी जज, एडवोकेट, इन्जीनियर और वैज्ञानिक हैं। जीवन में कुछ आगे बढ़ते ही सन् 1948 में एक दैविक चमत्कार प्रथम उपासना में ही आपके समक्ष उपस्थित हुआ। फलत: थोड़े-थोड़े समय के अन्तराल से जीवन में नये-नये अनुभव और अनुसन्धान आरम्भ होने लगे। धीरे-धीरे कुछ वर्ष व्यतीत होने के अनन्तर कई वर्ष की लम्बी कठोर योग साधना आरम्भ हो गई। उस साधना के फलस्वरूप आपके समक्ष कुछ आश्चर्य चकित कर देने वाले चमत्कार उपस्थित हुए, जिनको देश के हजारों नर-नारियों ने भी प्रत्यक्ष रूप से देखा। 7 नवम्बर 1953 को स्टेट्समैन, प्रताप, मिलाप आदि समाचार पत्रों ने मुक्त कंठ से आपकी प्रशंसा की।

पराविद्या श्री पराध्यान साधना की खोज स्वयं में एक विचित्र विद्या

सिद्ध हुई है। अत्यन्त प्रभावशाली दैविक उपासना विधि को दैविक चिकित्सा कहा जा सकता है। इस विचित्र रहस्य साधना के द्वारा नित नये-नये प्रकृति के अत्यन्त उपयोगी रहस्य, तथ्य सार और लाभ सामने आ रहे हैं। आने वाले समय में इस विधि से मानव जीवन में एक महत्वपूर्ण चमत्कार उपस्थित किया जा सकेगा। इस विद्या से मानव के बौद्धिक विकास को, स्मरण शक्ति को, समस्त स्नायुमंडल को अत्यन्त शक्तिशाली रूप से कई गुणा बढ़ाया जा सकेगा। वस्तुतः पराध्यान साधना सिद्धियों की कुंजी है।

आचार्य वर, उपासना विधियों की विचित्र युक्तियों को मिलाकर एक रहस्यमय, चमत्कारी, करने में सरल, किन्तु अत्यन्त प्रभावशाली और त्वरित, प्रत्यक्ष नवीन अनुभव प्रदान करने वाली क्षमता, रखने वाली योग साधना विधि का प्रयोग जगत के समक्ष उपस्थित कर रहे हैं। इस साधना विधि में प्राचीन वैदिक सनातन ऋषियों के सिद्धि प्रयोग, महर्षि पातंजलि की योगिक सिद्धि युक्तियां, राक्षस राज तपस्वी रावण की दिव्य शक्ति प्राप्ति के रहस्य, विभिन्न मंत्र ग्रन्थों की अचूक विधियां, जैन, बौद्ध धर्मों के सिद्ध पुरुषों के बताये उपासना और सिद्धि का रहस्य, गुरु गोरखनाथ आदि चौरासी सिद्धि की परम शक्तिशाली पद्धतियों का सार संग्रह करके पराध्यान साधना विधि का साधना सिद्ध प्रयोग उपस्थित किया है। जो स्वयं में रहस्यपूर्ण चमत्कारी और तत्काल प्रत्यक्ष प्रभाव दिखाने वाला सिद्ध हुआ है। प्रत्यक्ष प्रयोग करने पर ऐसा अनुभव कितने ही साधकों ने बताया कि यह पराध्यान साधना विधि वास्तव में सभी साधकों और जन साधारण के लिये भी करने में अत्यन्त सरल, प्रभावी और करने वाले व्यक्ति को शक्ति, सामर्थ्य, आनन्द प्राप्त कराने वाली है।

आचार्य श्री ने चिकित्सा क्षेत्र में भी बहुत सी चिकित्सा विधियों को मिलाकर एक मिश्रित चिकित्सा पद्धति का विकास किया है। उनका लक्ष्य रोगी को जल्दी से जल्दी, सरल से सरल प्राकृतिक और उपलब्ध चिकित्सा साधनों विधियों से स्वास्थ्य लाभ कराना है। इस विधि से आश्चर्यजनक अच्छे रहस्यात्मक परिणाम सामने आते हैं। जनता ने भी मिश्रित चिकित्सा प्रणाली का स्वागत किया है। इस विधि में प्राकृतिक चिकित्सा रसायन, जड़ी-बूटी, भस्म, रहस्यमय प्राण चिकित्सा, धूम्र चिकित्सा, सावर मंत्र चिकित्सा, सम्मोहन चिकित्सा, विचार तरंग विज्ञान, संगीत चिकित्सा(रागों से रोग नाश), शब्द विज्ञान, देव चिकित्सा आदि विभिन्न पैथियां प्रयोग में लाई जाती हैं।

दिल्ली में "विवेकानन्द योगाश्रम चिकित्सालय" का श्री गणेश 10,000 वर्ग गज (दो एकड़) भूमि में आरम्भ किया है। यह स्थान पटपड़ गंज रोड,

(खुरेजी), दिल्ली-51 में स्थित है। आश्रम का वातावरण विशुद्ध आध्यात्मिक, रमणीक, प्राचीन ऋषिआश्रम का सा दृष्टिगोचर होता है। इस स्थान पर कई साधक, विद्वान, योगी उच्चें प्रकार की परासाधनाओं में संलग्न है। जिनमें मंत्र चिकित्सा, यज्ञ चिकित्सा, देव चिकित्सा, मुद्रा विज्ञान, स्वर चिकित्सा, सप्त चक्रासन चिकित्सा, शक्तिपात, विचार चिकित्सा, रीढ़ चिकित्सा आदि प्रमुख हैं। इनमें मुद्रा विज्ञान नामक विद्या अपने में अद्वितीय सिद्ध हुई है। यह मुद्रायें कई रोगों पर तो इन्जेक्शन से भी तेज कार्य करती हैं। मुद्राओं पर चिकित्सा शास्त्र की दृष्टि से असाध्य रोगों को ठीक करने के लिए अनुसन्धान करके योगिक दैविक चिकित्सा क्षेत्र में महत्वपूर्ण कार्य आचार्य जी ने सम्पन्न किया है। मुद्रायें रोगों की चिकित्साओं में राम बाण का कार्य करती हैं।

आश्रम में हर रविवार को प्रातः 7.30 बजे पराध्यान साधना का प्रत्यक्ष अभ्यास कराया जाता है। प्रतिदिन तीनों समय लगभग 8 घंटे यज्ञ होता है। जिनमें प्रातः गायत्री यज्ञ के साथ-साथ विभिन्न वेद मंत्रों का हवन नियमित रूप से होता रहता है। प्रदोष काल में नित्य रुद्राभिषेक होता है। उसके पश्चात् विभिन्न मंत्रों से अग्निहोत्र किया जाता है। मध्य रात्रि के लगभग दुर्गासप्तशती का हवन होता है।

दिल्ली में इस स्थान पर वर्ष में दो तीन बड़े-साधना शिविर सम्मेलन यज्ञ होते हैं। जिनमें हजारों व्यक्ति सम्मिलित होते हैं। अभी चारों वेदों का महायज्ञ किया गया था। जिसमें कितने ही पंडितों, साधकों ने भाग लिया। आप भी अपनी मनोकामना सिद्धि के लिए इस स्थान पर आ सकते हैं। जो व्यक्ति हर अष्टमी, नवमी और चतुर्दशी तिथि को इस स्थान पर आकर, भगवती दुर्गा वैष्णवी देवी के दर्शन एवं भस्म ग्रहण करते हैं उनकी मनोकामना पूर्ण होती है। जो भक्त इस चमत्कारी शक्ति के सामने दुर्गा पाठ हवन आदि करते हैं उन्हें आश्चर्यजनक लाभ होता है।

आज तक कितने ही विद्वानों, सन्तों, भक्तों और जीवन से निराश लोगों के जीवन में महाराज आचार्य वर के आशीर्वाद और यहां प्रतिष्ठित भगवती जगतजननी की कृपा से भक्ति, ज्ञान, धन, पुत्र आदि अनन्त प्रकार के अकथनीत लाभ प्राप्त हुये हैं।

आचार्य विक्रमादित्य

चमत्कारी योग मुद्रायें एवं क्रियायें

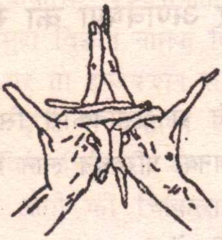
मुद्रायें ऋषियों के गहन अध्ययन और अणवेषण का रहस्य हैं।

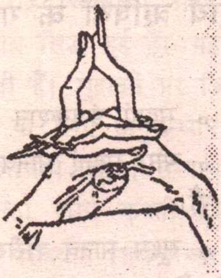
- मुद्राएं इंजेक्शन की भांति तीव्र गति से प्रभावकारी सिद्ध हुई हैं।
- योग मुद्राएं मानव जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन लाने मे पूर्णरूपेण समर्थ हैं।
- सूक्ष्म मानव शरीर की अन्तरतम प्रकृति में उतार-चढ़ाव उपस्थित कर सकती हैं।
- किसी भी कारण से समाप्त हुई प्राण शक्ति को पुनः प्राप्ति के निर्मित प्राण मुद्रा करें।
- शब्द शक्ति वाक शक्ति को बढ़ाने के लिए शंख मुद्रा अद्‌भुत क्षमता रखती है।
- वायु मुद्रा के द्वारा वायु से होने वाले रोगों का शीघ्र से शीघ्र बिना औषध उपचार सम्भव।

- (संजीवनी) अपान वायु मुद्रा हृदय रोग पर रामबाण सिद्ध हुई है।
- वस्तुत ज्ञान प्राप्ति के लिए ज्ञान मुद्रा का अभ्यास ही अपने में परिपूर्ण साधना है।
- प्राण मुद्रा से नेत्रों के सम्बन्ध में विकास सम्भव।
- सप्त चक्रासन सम्पूर्ण मानव शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करने की अद्‌भुत तालिका हैं।

० अनिद्रा की अमोध औषधि ज्ञान मुद्रा।

० स्नायुमंडल सम्बन्धी सभी प्रकार की शान्तिर्थ ज्ञान मुद्रा से अधिक कोई उपचार नहीं।





० आबाल वृद्ध स्त्री-पुरुषों के मानसिक विकास में ज्ञान मुद्रा चमत्कारिक प्रभाव उत्पन्न करती है।

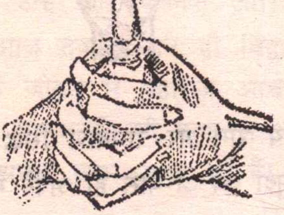
० ऐसे ही चमत्कारी शुन्य मुद्रा द्वारा कान के दर्द का तत्काल आराम।

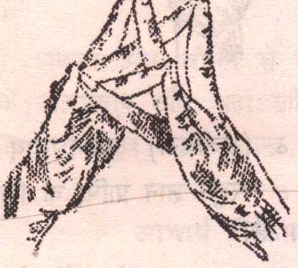
० हृदय रोग के घातक आक्रमण के समय संजीवनी मुद्रा (अपान वायु मुद्रा) से आश्चर्य चकित कर देने वाला प्रभाव तुरन्त देखा जा सकता है।

० सप्त चक्रासनों के सात आसनों को केवल सात मिनट नित्य करने से सम्पूर्ण रोगों का नाश।

० रीढ़ चिकित्सा प्रणाली की अद्भुत खोज सप्त चक्र आसन।

० रीढ़ मेरुदण्ड के समस्त दोषों को दूर करने के लिए सप्त चक्रासन परम आवश्यक।





आपके जीवन में चमत्कार कैसे सम्भव

गुह्यं ब्रह्म तदिदं ब्रवीमि।
नहि मानुषाच्छ्रेष्ठतरं हि किञ्चित्।।

यह सत्य है कि मनुष्य आवरण में छुपा हुआ ब्रह्म ही है। वास्तव में मानव से श्रेष्ठ कुछ भी नहीं है। किन्तु मानव को अपनी शक्ति की प्राप्ति के लिए एक मार्ग चाहिए जिसपर चलकर जीव, उस अनन्त शक्तिशाली ब्रह्म की स्थिति तक पहुंच सके अथवा अपने वास्तविक स्वरूप का बोध प्राप्त कर सके। ऋषि महर्षियों द्वारा प्रशस्त मार्ग को योग के नाम से विभूषित किया गया है।

योग ही एकमात्र ऐसा रास्ता है जिसके माध्यम से मानव को आध्यात्मिक, सांसारिक तथा शारीरिक सभी प्रकार की सफलता एक साथ और एक ही मार्ग पर चलकर प्राप्त हो सकती है। आज सब लोग ऐसे ही मार्ग की तालाश में भटकते दिखाई पड़ते है जिससे चलकर वे इस आधुनिक अशान्ति से परिपूर्ण वातावरण में वास्तविक शान्ति प्राप्त कर सकें।

योग मार्ग में एक बड़ी विशेषता यह है कि इसमें किसी धर्म, जाति स्थिति और हर युग के मानव को अपना लेने की शक्ति है। इसके माध्यम से हर व्यक्ति योगी बनकर अपना और अपने आस-पास के समाज का कल्याण कर सकता है।

हमारी भारतीय संस्कृति उन सिद्धान्तों पर आधारित है जिन पर चलकर आज भी संसार को सर्वतोमुखी उन्नति प्राप्त हो सकती है। ऐसी भारतीय संस्कृति का ज्ञान जनता तक पहुंचाना ही हमारा लक्ष्य है।

हमारा प्राचीन भारतीय वाड़मय एक विशाल समुद्र है इस साहित्य सागर में योग विज्ञान, मुद्रा विज्ञान, तन्त्र-विज्ञान, सूर्य-विज्ञान, वायु विज्ञान, नक्षेत्र-विज्ञान, अंक विद्या, ब्रह्म-विद्या, सावित्री विद्या आदि के अनेक बहुमूल्य दिव्य रत्न उपस्थित है। दुर्भाग्यवश उनका ज्ञान आज किंवदन्ति मात्र रह गया है।

हम सब चमत्कार पूर्ण है, हे मानव तू मानवता का अनुसरण कर, तेरी शक्ति का निश्चय ही उदय होगा। मनुष्यत्व की पूर्णता योग अभ्यास एवं साधना के बिना नहीं हो सकती, योग शास्त्र में वर्णित संयम शक्ति ही मनुष्य को वास्तविक मनुष्य बनाती है। निरोध शक्ति या संयम ही मनुष्य का मनुष्यत्व है।

त्र्यमेकत्र संयमः।

देशबन्धः चित्तस्य धारणा।

तत्र प्रत्ययैकान्तता ध्यानम्।

तेदेवार्थ मात्र निर्भासं स्वरूप शून्यमिव समाधिः।।

विधि

धारणा, ध्यान, समाधि तीनों की एकत्व स्थिति का नाम ही संयम है। अतः संयम शक्ति वृद्धि से हमारा सब प्रकार विकास होता है। संयम शक्ति की वृद्धि ही योग साधना का उद्देश्य है वास्तव में सर्व प्रकार की विभिन्न उपासनाएं संयम शक्ति के संवर्द्धन की विशेष क्रियाएं है।

गाढ़ संयम (Intemse Concentration) से ही ज्ञान शक्ति का उद्भव होता है। यदि जीवन में कोई चमत्कार चाहते हैं तो योगिक संयम का अनुसरण करना ही होगा।

आप जिस कार्य की सिद्धि चाहते हैं उस ओर पूर्ण रूप से संयम शक्ति को लगा दीजिए और फिर देखिये कैसी विचित्रता से कार्य सम्पन्न होता है।

ऐसा योगिक संयम करने के लिए कई प्रकार क्रियाओं की सहायता लेनी होगी। उनमें साधक को यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि के द्वारा शारीरिक आन्तरिक तथा बाह्य शुद्धि करनी परम आवश्यक है। तत्वों का समत्व स्वर विज्ञान के द्वारा भी सम्भव हो सकता है।

विभिन्न योगिक क्रियाओं के साथ-साथ मुद्राओं के द्वारा अधिक सुगमता से तत्व समत्व सम्भव हो सकता है। इसलिए भारतीय संस्कृति के विभिन्न अंग उपागंनृत्य, संगीत, संध्या वन्दन, मूर्ति, धर्मकर्म, उपासना योग, तन्त्र मन्त्र, यन्त्र, यज्ञ, साधना आदि में मुद्राओं का बड़े ही सुव्यवस्थित रूप से प्रयोग किया गया है।

इन कला तथा साधनाओं में मुद्राओं तथा मुद्रा के एक दूसरे प्रकार न्यास के प्रयोग द्वारा तत्व समत्व प्राप्ति करके संयम की शक्ति को प्राप्त करने की योग स्थिति तक सरलता से पहुंचा जा सकता है।

ऐसी विचित्र रहस्यमय योग मुद्राओं का विभिन्न योग, मुद्राओं का विभिन्न योग, यज्ञ, मन्त्र, यन्त्र साधनाओं के बहुत से प्रयोगों के साथ वैज्ञानिक तथ्यों सहित वर्णन करने का हमारा यह प्रयास है।

मुद्राओं के प्रयोग से आपका जीवन सभी प्रकार के क्षेत्रों में चमत्कार सम्भव निश्चय ही हो सकेगा जैसे हृदय रोग आदि के आक्रमण को (मृत्संजीवनी) अपान वायु मुद्रा के प्रयोग से क्षण मात्र में रोका जा सकता है।

ऐसे ही वर्षों पुराने अनिद्रा रोग को दो तीन दिन में ही ज्ञान मुद्रा से अभ्यास से ठीक किया जा सकता है। आप भी अपने जीवन में मुद्राओं का प्रयोग करके विचित्रता का अनुभव कर सकते हैं।

डा. नारायण देव शर्मा
वैज्ञानिक एम. एस. सी., पी. एच. डी.

पाठकों से विनम्र निवेदन

मुद्रा विज्ञान का विषय अपना कलेवर बहुत ही विशाल रूप से प्राचीन भारतीय विद्याओं में रखता है यह प्राचीन ऋषियों की, वैज्ञानिको की विलक्षण बौद्धिक प्रतिभा का ज्वलंत प्रमाण है। इस पुस्तक को लिखते हुए इस गहन विचित्र चमत्कारी मुद्रा विज्ञान को बताते हुए सैकड़ों योग क्रियाओं, मुद्राओ, प्राचीन भारतीय विज्ञान की शाखाओं के नाम, विषय की गंभीरता को और विस्तार को देखते हुए संदर्भ के रूप में, समझाने के रूप में देना परमआवश्यक था। किन्तु यहाँ हमने इन प्राचीन परा, अपरा विद्याओ, योग क्रियाओं, षट कर्म की व्याख्या, अन्य बहुत सी बातें, विज्ञानों के बारे में इस पुस्तक में जानकारी दी गई है यहाँ तो केवल अधिकांश रूप से तत्व योग के सम्बन्ध में वह भी जो केवल मुद्राओं के चमत्कारी यौगिक विषय से विशेष सम्बन्ध रखने वाले मंत्र, श्लोक, विद्याएं और उनके तथा कुछ आवश्यक ग्रन्थों के नाम मात्र के लिए प्रस्तुत किए है यहाँ उनका विस्तार व थोड़ा भी वर्णन करना सम्भव नही हो सकता हैं। मंत्रों के अर्थ भी नहीं दिए गये है अपितु वह गंभीर बाते बताते हुए हम अपने विषय मुद्रा विज्ञान को ही पूरी तरह स्पष्ट रूप से समझाने का प्रयत्न कर रहे है।

यदि पुस्तक में वर्णित तमाम विद्याओं को बताने लगे तो चार ग्रन्थ और लिखने पड़ेंगे। इस कमी के लिए अधिक नासोचे आगे छपने वाले ग्रन्थों में इनमें से अनेक विद्याओं के सम्बन्ध में सविस्तार इस विज्ञान का विचित्र मुद्राओ का नवीन चमत्कारी हट योग की मुद्राओं का, विचित्र और चमत्कृत कर देने वाली योग क्रियाओं का परा विद्या और उसकी सैकड़ो धाराओं का मोहिनी विद्या का प्राण विद्या, संवाद विद्या, (टेलीपैथी), प्राणविनियम, अंग विद्या, प्राणायाम, पूर्व जन्म, दिव्यआत्माओं से सम्पर्क, त्राटक, अष्टसिद्धियों आदि कितनी ही विद्याओं पर क्रमशः सविस्तार विवेचन उपस्थित करने का विशेष प्रयत्न करने का प्रयास आरम्भ कर दिया गया है कृपया हमारी विस्तारमय तथा मुख्य विषय से बहुत दूर चले जाने की बाते ध्यान में रखते हुए पाठक गण धैर्य का परिचय देवें।

मुद्रा विज्ञान क्यों ?

आवश्यकता ही आविष्कार की जननी है वास्तव में आज के इस अणु प्रधान युग में प्रत्येक संसारी अत्यधिक व्यस्त है। लोग इतना अत्यधिक व्यस्त है कि लोगों के पास इतना समय ही नहीं कि कोई दीर्घकालीन और कठिन साधना कर सकें। इसी कारण उनका विधि-विधानों में चाहे वह कितना ही लाभप्रद क्यों न हो विश्वास नहीं रहा। आज तो जन साधारण प्रत्येक कार्य में उतावली करता है। इस प्रकार वह अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में भी ऐसे ही उपचारों की खोज में रहता है जो सरल हों और तत्काल अत्यधिक लाभ देने वाले हों।

इन सभी बातों में मुद्रा विज्ञान से ही संसार लाभान्वित हो सकता है। मुद्रा विज्ञान प्राचीन भारतीय ऋषियों की एक विचित्र खोज है। यह अत्यधिक प्रभावशाली, वैज्ञानिक, प्रयोग में सरल, अति रहस्मय तथा गहन तथ्य को व्यस्त करता है। मुद्रा विज्ञान आधुनिक विज्ञान की अणुधारा से भी अधिक सूक्ष्म, गहन, सारगर्भित तथा विस्तृत है। प्राचीन शास्त्रों के विधानानुसार तो यह विशाल ब्रह्माण्ड के प्रतीत इस मानव पिंड के प्रत्येक सूक्ष्म रहस्य को स्पष्ट और प्रत्यक्ष करने का विचित्र और सरल साधन है। इस विज्ञान की विधि विशेष द्वारा मानव शरीर में ऐसे विचित्र परिवर्तन किये जा सकते हैं जो आज के विज्ञान के लिए सर्वथा असम्भव हैं।

आधुनिक पाश्चात्य विज्ञान प्राकृतिक सिद्धान्तों को ध्यान में ही नहीं लाता जबकि भारतीय संस्कृति प्रकृति से तादात्मय में विश्वास करती है क्योंकि वह तो चर-अचर जगत का आधार है। वही विज्ञान जिसके मूल में प्रकृति हो वास्तविक, हितकर और मार्गदर्शक हो सकता है।

आधुनिक विज्ञान की उन्नति के द्वारा धर्म के साथ ही संसार में घबराहट और अशान्ति उत्तरोतर बढ़ रही है। वही विज्ञान संसार को सुविधाएं तो बहुत दे सकता है परन्तु शान्ति और सुख का अन्तर से सम्बन्ध होने के कारण वह तो प्राकृतिक, आध्यात्मिक तत्वों के निरीक्षण से पता चलता

है कि निकट भविष्य में ही विश्व की महान आध्यात्मिक क्रान्ति आने का ग्रहयोग आरम्भ हो चुका है।

इस रहस्यमय मुद्रा विज्ञान के द्वारा धर्म के सत्य और वैज्ञानिक सिद्धान्तों का लोंगों को समुचित ज्ञान हो सकेगा। जनता के सर्वतोमुखी विकास में इससे बहुत अधिक सहायता मिलेगी।

इस वैज्ञानिक युग में मुद्रा विज्ञान का रहस्य प्रकट हो जाने पर और इसके लाभ स्पष्ट हो जाने के अनन्तर सर्वसाधारण की सोई वृतियां जाग जायेगी, भारतीय जनता में अपनी संस्कृति के प्रति सच्ची निष्ठा उत्पन्न हो जायेगी और वह विश्व का मार्गदर्शन करने का दायित्व एक बार फिर सम्भालेगी।

मुद्रा विज्ञान योग विज्ञान का अति सूक्ष्म अंग है यह शुद्ध विज्ञान पर आधारित है। मुद्रा विज्ञाम योग तत्व, ज्योतिष, आयुर्वेद तथा स्वर विज्ञान आदि को अलौकिक वैज्ञानिक रीति से एक दूसरे में समेटता हैं वेद के अण्ड-पिण्ड सिद्धान्तानुसार मानव शरीर इस विशाल ब्रह्माण्ड का छोटा सा प्रतीक है। ब्रह्माण्ड में होने वाली सभी रहस्यमयी घटनाएं सूक्ष्म रूप से इस पिण्ड रूपी शरीर की आन्तरिक प्रकृति में भी निश्चित घटित होती है। अतः जो कुछ बाहर दृष्टिगत होता है वह सब तत्व रूप में प्राणी के शरीर में भी होता है।

समूचा संसार और उसके समस्त पदार्थ पंच तत्व के समन्वय से ही बने है। यह पिण्ड पंचतत्वों से बना होने के कारण इन पंचतत्वों में घटा-बढ़ी होने से काया रोग ग्रस्त हो जाती है। इन पंच तत्वों की स्थिति सम होने से ही हम सब स्वस्थ हैं इन पंच तत्वों को सम करके ही हमारे स्वास्थ्य लाभ करने में सहायक होती है। किन्तु तत्व योग विज्ञान का निराला अंग मुद्रा विज्ञान तत्वों की पांचों अंगुलियों को एक दूसरी के साथ विशेष प्रकार से सटा देने भर की क्रिया मात्र से शरीर में भिन्न भिन्न तत्वों का प्रभाव हम स्वेच्छा पूर्वक घटा बढ़ा सकते हैं।

मानव शरीर प्रकृति की सर्वोतम कृति है। प्रकृति ने मानव शरीर को अपने में पूर्ण बनाया है। हाथ की पांचों अंगुलियां ही पंच तत्व हैं।

पहली अंगुली वायु,

मध्यमा आकाश,

अनामिका पृथ्वी,

कनिष्ठिका सबसे छोटी अंगुली जल मानी गई है।

मुद्रा विज्ञान के अनुसार शरीर में हाथ सबसे महत्वपूर्ण अंग है। बहुत से बालक, व्यक्ति अपनी अंगुलियों का व्यर्थ ही संचालन करते हैं। हाथ की अंगुलियों को चटकाना अथवा व्यर्थ उनकी खेंचतान करना, शरीर मन एवं मस्तिष्क के लिए अत्यन्त हानिकारक होता है। अतः हाथों के अकारण प्रयोग से बचाना चाहिए। अंगुलियां चटकाने की आदत स्मरण शक्ति याददाश्त को नष्ट कर देती है।

सिद्धि मार्ग

योग मार्ग में आगे बढ़ने के विभिन्न मार्ग और साधन, सन्त और शास्त्रों द्वारा प्रशस्त किए गये है। यहां कुछ मुद्राओं के साथ साथ अन्य विधियों का वर्णन साधकों के आनन्द तथा ज्ञानवर्धन हेतु करते हैं।

महा मुद्रा, नभो मुद्रा, महाभेद खेचरी, विपरीत-कारणी, बजोली शक्तिचालिनी, तड़गी, आश्विनी, काकी मातंगी, भुजागिनीं आदि-आदि मुद्राएं अनन्त है।

विशेष विधि

योगी मध्य रात्रि के अनन्तर षण्मुखी मुद्रा द्वारा अपने दोनों अंगूठों से दोनों कान, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्र, मध्यमाओं से नाक, शेष अंगुलियों द्वारा मुख बन्ध कर अपने मन की नाद ब्रह्म को और अग्रसर करें इस षण्मुखी मुद्रा में लय लोग का अभ्यास करने की आज्ञा योग शास्त्र में की गई है।

शम्भव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनि मुद्रया।
ध्यान नादं रसानन्द लयसिद्धि श्चतुर्विधा।।

शाम्भवी मुद्रा द्वारा आनन्द प्राप्त करने की विधि कही गई है। उल्लिखित चारों उपायों से ही लययोब की सिद्धि प्राप्त होती है।

वस्तुतः मुद्रा विज्ञान के द्वारा साधक को शारीरिक, मानसिक, संसारिक तथा आध्ययात्मिक आदि सभी प्रकार के लाभ एक साथ और एक ही समय में प्राप्त हो सकते हैं।

मुद्रा विज्ञान के रहस्य पर विहंगम दृष्टिपात

नियम उपनियम समय तथा जरूरी बातें

मुद्रा विज्ञान पंच महाभूतों पर आश्रित है। पंच महाभूत अर्थात पंचतत्व यावनमात्र सम्पूर्ण प्रकृति की दिव्य शक्तियां हैं। हमारा शरीर और यह सम्पूर्ण संसार पंच तत्वों का सम्मिश्रण है। समस्त ब्रह्माण्ड की छोटी-बड़ी सम्पूर्ण वस्तुएं और सम्पूर्ण जीवों के पंच भौतिक शरीर इन्हीं पंच तत्वों के मेल से बने हैं। सम्पूर्ण जीवों के शरीर, वृक्ष, पौधे और सम्पूर्ण, प्रकृति, पृथ्वी, जल आदि में उत्पन्न होने वाले सूक्ष्म से सूक्ष्म वस्तु पंचतत्वात्मक हैं। अर्थात सम्पूर्ण संसारपंच महाभूतों को ही विभिन्न छोटे-बड़े, सुन्दर-असुन्दर, प्राकृतिक-आप्राकृतिक मृदु और कठोर, मीठा-खट्टा, कड़वा आदि समस्त रस, रूप, गन्ध, शब्द और स्पर्श तक में भी पंच महाभूतों का महत्वपूर्ण आस्तित्व सूक्ष्म रूप से विद्यमान है। पंच महाभूतों का रहस्य हमारे ऋषियों ने बहुत प्राचीन काल में ही समझ लिया था। पंच महाभूतों के नाम क्रमशः इस प्रकार हैं। आकाश, वायु, तेज, जल, पृथ्वी यह स्थूल पंच महाभूत हैं। क्रमशः इन पंच तत्वों के गुण आकाश का शब्द, वायु का स्पर्श, तेज (अग्नि) का रूप, जल का रस, पृथ्वी का गंध निश्चात्मक रूप से माने गए हैं और शब्द की इन्द्रिय कान मानी गई है। वायु का स्पर्श गुण है और उसकी इन्द्रिय त्वचा मानी गई है इसी प्रकार अग्नि का गुण रूप और उसकी समझने वाली नेत्र इन्द्रिय होती है। जल का गुण रस है। इसकी इन्द्रिय जीभ (जबान) से सम्बन्ध रखती है। पृथ्वी का गुण गंध है और नासिका उसकी इन्द्रिय विशेष होती है।

पालंजल योग सूत्र में **'त्र्यम् एकत्र संयमः'** सूत्र के अनुसार पंच महाभूतों पर अलग-अलग संयम (ध्यान) करने से पंच महाभूतों की सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं और उससे योगी पंच महाभूतों की प्रकृति में कितने ही चमत्कार उपस्थित कर सकता है।

मानव शरीर प्रकृति की सर्वोत्तम कृति है। यौगिक और प्राकृतिक दृष्टिकोण से और मानव शरीर की परा-अपरा प्रकृति का सूक्ष्म अध्ययन और अन्वेषण करने से यौगिक दृष्टि से बहुत सारे विचित्र रहस्य सामने आये हैं।

योग के मुख्य चक्र सात माने गये हैं। किन्तु पंच महाभूतों के अनुसार पंचभूतों से संबंधित पांच योग चक्र ही प्रधान हैं। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध आदि इन पांच मुख्य योग चक्रों के पांच बीजाक्षर हैं। शब्द विज्ञान के पांच विशेष अक्षर अर्थात शब्द विशेष जो मंत्र विज्ञान के अनुसार गहन अन्वेषण और अध्ययन के उपरांत प्रत्यक्ष अनुभव करके निश्चित किये गए हैं। पृथ्वी तत्व का बीजाक्षर **लं**, जल का बीजाक्षर **वं**, अग्नि का **रं**, आकाश का **हं**, वायु का **यं** निश्चित किए गए हैं। योगी को योग की ऊँची स्थिति में जाने के लिए पहले इन्हीं पंच महाभूतों के मुख्य चक्रों से होते हुए योग के शेष अन्य उर्ध्व चक्रों में पहुँचने की अनुमति प्राप्त होती है।

भारतवर्ष के भाषा शास्त्रियों ने समस्त ब्रह्माण्ड को संचालित करने वाले विज्ञान के नियंत्रण में रहते हुए भी भाषा विज्ञान का सृजन किया और वह भी सम्पूर्ण रूप से प्रत्यक्ष अनुभव के उपरांत उपरोक्त पंचभूतों के शब्द स्वरूप **लं, वं, रं, यं** और **हं** आदि मंत्रों का अर्थात बीजाक्षरों का सृजन किया। सत्य मानिये **लं** शब्द का अर्थात इस बीज मंत्र का बार-बार उच्चारण करने से योगी के शरीर में और बाह्य प्रकृति में भी पृथ्वी महाभूत का उदय विशेष रूप से किया जा सकता है और पृथ्वी तत्व से संबंधित बहुत सारी चमत्कारी बातें उपस्थित की जा सकती हैं। पृथ्वी तत्व का बीजाक्षर **लं** और पृथ्वी तत्व का रंग पीला है। पृथ्वी तत्व का योग चक्र मूलाधार। इन सबका ध्यान के द्वारा, एक साथ प्रयोग करके सूक्ष्म प्रकृति में हलचल उत्पन्न की जा सकती है। जब योगी सूक्ष्म ध्यान के द्वारा मूलाधार चक्र की सिद्धि प्राप्त कर लेता है तो उसके सम्पूर्ण शरीर के स्वास्थ्य विशेष पर अद्भूत प्रभाव होता है। इससे सिद्ध होता है कि पंच महाभूतों और इसकी तन्मात्राओं, उनके बीजाक्षर, उनके रंग, उनकी आकृति आदि का सम्पूर्ण रूप से स्थान विशेष पर शास्त्रोक्त विधि से संयम करने पर, ध्यान करने पर अर्थात समाधिस्थ हो जाने पर अर्थात तन्मय स्थिति में आ जाने पर अपने लक्ष्य के अनुरूप और ध्यान अनुरूप सिद्धि प्राप्त होती है। फलतः सांसारिक दृष्टि से उसी तत्व से संबंधित साधक को महत्वपूर्ण लाभ प्राप्त होती है।

कहने का तात्पर्य है कि प्राचीन भारतीय वैज्ञानिक ऋषियों ने पंच महाभूतों का सम्पूर्ण प्रकृति के साथ सम्पूर्ण, प्रकृति, भाषा, शरीर, योग चक्र उनके स्थान, उनकी आकृति, उनके रंग, उनके शब्द आदि विभिन्न रहस्यों को, साधना सिद्धि और सफलता की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण माना और प्रत्यक्ष प्रयोग करके इस संबंध में संपूर्ण रूप से सफलता प्राप्त की। वस्तुतः यह

उन मेधावी ऋषियों का बहुत ही सूक्ष्म और भगीरथ प्रयत्न था। यदि इस संपूर्ण भारतीय विज्ञान का सूक्ष्म अध्ययन वैज्ञानिक दृष्टि से बहुमुखी प्रतिभा रखते हुए विहंगम अध्ययन किया जाये तो आपके आश्चर्य की सीमा नही रहेगी।

मानव शरीर विज्ञान की दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण है और उसमें उससे भी हमारा हाथ परम आश्चर्य से युक्त और शक्ति का प्रतीक माना गया है। हर आदमी के हाथ में पंचमहाभूत के रूप में पांच अंगुलियाँ विद्यमान है। मुद्रा विज्ञान के अनुसार अगुंष्ठ (अंगूठा) अग्नि तत्व, तर्जनी पहली अंगुली वायु तत्व, मध्यमा दूसरी अंगुली (सबसे बड़ी अंगुली) आकाश तत्व, तीसरी अनामिका पृथ्वी तत्व और सबसे छोटी कनिष्ठका अंगुली जल तत्व मानी गई है। ब्राह्य दृष्टिकोण से अब तक विज्ञानिक मानते थे कि हर व्यक्ति के हाथ से सूक्ष्म विद्युत प्रवाह निकलता है किन्तु मुद्रा विज्ञान के अनुसार हर अंगुली से अलग-अलग प्रकार का विद्युत प्रवाह निकलता है। उत्कृष्ट यौगिक साधना के द्वारा विद्युत प्रवाह को बढ़ाया भी जा सकता है और उसे बहुत सारे शुभ-अशुभ, अच्छे-बुरे प्रभाव भी देखे जा सकते हैं। हमारे प्राचीन ऋषियों ने मनुष्य के हाथ का बड़े वैज्ञानिक रूप से विभिन्न विद्याओं के माध्यम से, अन्वेषण और अध्ययन किया है।

हस्तरेखा विज्ञान आचार्यों ने हाथ की अंगुलियों में और विभिन्न स्थानों में विभिन्न ग्रहों का निवास बताया है। वस्तुतः तर्जनी अंगुली वृहस्पति, मध्यमा शनि, अनामिका सूर्य, कनिष्ठिका बुध, अंगुष्ठ मंगल से संबंधित माना गई है। इनके प्रभाव भी इनके अनुरूप देखे गये हैं।

योग तत्व मुद्रा विज्ञान में सूक्ष्म मुद्रा के रूप में हाथ की अंगुलियों का सर्वाधिक महत्व प्रदर्शित होता है। दोनों हाथों की संपूर्ण के अंगुलियों के द्वारा ही अत्यंत चमत्कारी मुद्राएं बनती है। हाथ की अंगुलियों की तोड़ मोड़ के द्वारा विभिन्न आकृतियाँ उपस्थित हो जाती है। अंगुलियों के द्वारा बनी विशेष आकृतियों को ही मुद्रा नाम से संबोधित किया जाता है। हाथ से बनी हुई संपूर्ण मुद्राएं तत्व योग मुद्रा विज्ञान के अन्तर्गत आती हैं। जिनकी संख्या योग विशेष द्वारा अनंत है।

हठ योग में भी बहुत सारी मुद्राएं हमारे मेधावी वैज्ञानिक योगियों ने बनाई हुई हैं। वह भी बड़ी तीव्र और प्रत्यक्ष चमत्कारी प्रभाव दिखाने वाली हैं। हठ योग के शाडिल्योपनिषद, त्रिशिखोब्राहमण, योगतत्व उपनिषद आदि मुख्य ग्रंथ हैं। शिव संहिता, घेरण्ड संहिता आदि मुख्य ग्रंथों में भी मुद्राओं

के संबंध में वर्णन देखा जा सकता है। इसी प्रकार श्रीमद् भगवत गीता, भक्ति सागर, कबीर साखी आदि में मुद्राओं का विशेष वर्णन देखने को प्राप्त हुआ है। इससे सिद्ध होता है कि अति प्राचीन काल से ही ऋषि-मुनि, संत-महात्मा, विद्वान लोगों ने मनुष्य के हाथ और उसकी अंगुलियों का महत्व वैज्ञानिक दृष्टि से अच्छी प्रकार समझा था और फलतः हाथ का उपयोग उसकी दिव्य शक्ति को जानकर विभिन्न प्रकार से किया गया। जैसे प्रातः काल आँख खुलते ही कर दर्शन की आज्ञा ऋषियों ने की और उसके लिए एक श्लोक कहा गया।

कराग्रे बसते लक्ष्मी कर मध्ये सरस्वती।
करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते कर दर्शनम्।।

इसके लिए कहा जाता है और सत्य भी है। प्रातः आँख खुलते ही अपने हाथों का दर्शन करके मुख मार्जन करके अपने हाथों को सम्पूर्ण मुख मंडल पर फेरने से व्यक्ति भाग्यशाली बनता है। इस क्रिया के सम्बन्ध में बड़ी वैज्ञानिक विधि है और इसका प्रत्यक्ष प्रभाव नियमित रूप करने पर कुछ ही समय में अनुभव होने लगता है।

इसी प्रकार हाथ की अंगुलियों की शक्ति के संबंध में संत तुलसीदास जी ने रामचरित मानस में एक जगह एक विचित्र बात कही :-

इहाँ कुम्हड़ बतिया कोउ नाँही।
जे तर्जनी देखि मर जाही।

इससे तर्जनी पहली अंगुली की शक्ति के सम्बन्ध में बड़ी विचित्र बात सामने आती हैं। इस चौपाई और प्रत्यक्ष प्रमाणों के अनुसार यह सर्व सिद्ध बात है, यदि सीताफल (पेठा) के फूल को कोई व्यक्ति तर्जनी अंगुली दिखा दे तो वह फूल मर जायेगा और उसमें फल नहीं लगेगा।

यदि उस सीताफल की बेल के समस्त फूलों को तर्जनी अंगुली दिखा दी जाए तो वह बेल फल से रहित हो जायेगी। इससे मालूम होता है कि आपकी अंगुलियों में और सम्पूर्ण हाथ में बहुत बड़ी शक्ति विद्यमान है। प्राचीन ऋषियों ने इस विज्ञान का पूर्ण रूप से अध्ययन किया और इसके लिए नियम उपनियम आदि बनाए। जैसे हाथ मिलाने का निषेध। हमारे भारतीय धर्म में पाश्चात्य व्यक्तियों की तरह हर व्यक्ति से हाथ मिलाने की परिपाटी नहीं है। वैज्ञानिक दृष्टि से हाथ से निकलने वाला सूक्ष्म अच्छा-बुरा विद्युत प्रवाह एक दूसरे व्यक्ति पर शुभ-अशुभ प्रभाव डाल

सकता है। उससे कुछ लाभ भी हो सकता है और कुछ हानि भी किन्तु लाभ की अपेक्षा हानि की सम्भावना अधिक रहती है। इसलिए जहाँ तक हो सके हाथ न मिलाया जाए।

हाथ की निकलने वाली दिव्य शक्ति का अनुभव (छुईमुई) शरमीली बुटी को हाथ लगाकर प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है। लाजवन्ती (छुईमुई) के अत्यंत कोमल पौधे को स्पर्श करने से तत्काल वह पौध मुरझा जाता है। अर्थात उसके पत्ते सिकुड़ जाते हैं। निश्चय ही कोई सूक्ष्म शक्ति विद्युत प्रवाह आपके हाथ से निकलता है, जिसका प्रभाव लाजवन्ती जैसे कोमल वृक्ष पर भी होता है और भी ऐसे अनगिनत रहस्य प्रकृति के सूक्ष्म अन्वेषण से ज्ञात हो सकते हैं। जिससे व्यक्ति के हाथ की शक्ति का आभास हो सकेगा।

स्वस्थ व्यक्ति के हाथ से स्वस्थ विद्युत प्रवाह निकलता है और अस्वस्थ व्यक्ति के हाथों से अस्वस्थ विद्युत प्रवाह प्रवाहित होता रहता है और उसके प्रवाह का जिनको वह स्पर्श करेगा निश्चात्मक रूप से उन पर भी अच्छा बुरा रूप में हो सकता है।

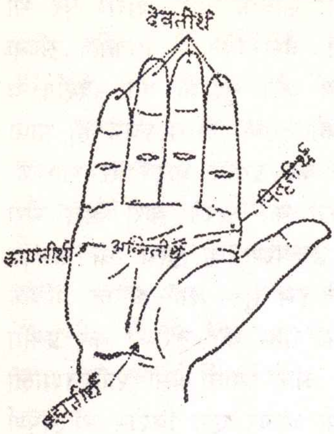
व्यक्ति के शरीर की विचित्र वैज्ञानिकता को दृष्टि में रखते हुए ही प्राचीन ऋषियों ने मुद्रा विज्ञान पर शोध कार्य किया और फलतः सहस्त्रों चमत्कारी मुद्राओं को जन्म दिया।

संसार के अधिकांश महापुरुषों ने अपनी सूक्ष्म दृष्टि से यह अच्छी प्रकार समझ लिया था कि हर व्यक्ति के मुख मंडल, विशेष रूप से हाथ और सम्पूर्ण शरीर से एक विशेष विद्युत प्रवाह हर समय निकलता रहता है। किन्तु मन की विशेष एकाग्रता की स्थिति बनने पर वह शक्तिशाली विद्युत प्रवाह अधिक शक्तिशाली और प्रभावकारी होकर, उपरोक्त समय में विशेष रूप से प्रवाहित होता है। फलतः मन की एकाग्रता की स्थिति विशेष में साधक की आँखों और उसके हाथ से अथवा पैर से कुछ करके दिखाने की सामर्थ्य रखने वाला शक्ति सम्पन्न विद्युत प्रवाह निकलता है और कितनी ही बार उसका तत्काल प्रभाव देखा गया है। जैसे स्वामी विवेकानंद को स्वामी रामकृष्ण परमहंस जी ने सर्वप्रथम अपने पैर से छूकर उन्हें शक्तिपात के रूप में एक विशेष आध्यात्मिक अनुभूति का अनुभव कराया था।

इसी प्रकार मन की एकाग्रता की उच्च स्थिति में किसी रोगी को छूकर या मार्जन करके, तत्काल स्वस्थ्य किया जा सकता है। यह शक्तिशाली विद्युत प्रवाह हर व्यक्ति, वह स्त्री हो या पुरुष थोड़े बड़े रूप में हर समय

निकलता रहता है। मुद्राओं और न्यास के द्वारा साधक अपने शरीर पर भी इसका प्रयोग करके लाभान्वित हो सकता है। जैसे दिन में त्रिकाल संध्या के समय व पूजन आदि के अवसर पर न्याय और मुद्राओं का प्रदर्शन व प्रयोग करने से साधक को अर्थात प्रयोगकर्ता को उसका लाभ स्वयं ही प्राप्त होता रहता है। बार-बार मुद्राओं और न्याय का प्रयोग करने से साधक, विशेष विद्युत प्रवाह (ओरा) जैसी दिव्य शक्ति का अपने चारों ओर घेरा बना लेता है। यह विद्युतमय वातावरण मंत्र उच्चारण के द्वारा भी सम्भव हो जाता है किन्तु भारतीय वैज्ञानिक मनीषीयों ने इस सूक्ष्म शक्ति का अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिए साधना में एक साथ कई तरीकों को प्रयोग करने का प्रयत्न किया। जैसे मंत्र, मुद्रा, न्यास और ध्यान जैसी शक्तिशाली प्रक्रिया का एक साथ प्रयोग करने से साधक के अन्दर एक विशेष महत्वपूर्ण परिवर्तन उपस्थिति होता है। मैंने तो स्वयं न्यास, ध्यान और मुद्रा आदि क्रियाओं को बार-बार और निरन्तर प्रयोग करके देखा है। इन विचित्र उपासना प्रक्रियाओं को करने से आश्चर्यजनक और चमत्कारिक लाभ होता है।

ईसाई धर्म मानने वाले व्यक्ति विशेष अवसरों पर अपने मुख मंडल और हृदय के आस-पास अपनी अंगुलियों के द्वारा एक विशेष प्रकार से हवा में क्रांस बनाते देखा गया है। इसी प्रकार यवन धर्म के लोग तथा अन्य पारसी आदि कई धर्मों के व्यक्ति भी साधारण रूप से वह प्रार्थना के अवसरों पर दोनों हाथों का विशेष रूप से प्रयोग करते हैं। इनकी पूजा के समय, हाथों की अंगुलियों के द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों को विशेष रूप से स्पर्श किया जाता है और दोनों हाथों का दर्शन और दोनों हाथों के द्वारा मुख मार्जन करते देखा गया है। किन्तु सभी धर्मों की अपेक्षा भारतीय सनातन धर्म के ऋषियों ने सबसे अधिक वैज्ञानिक रूप से इस विषय में अनुसंधान किया है तर्पण, मार्जन, न्यास और मुद्राऐं आदि कई प्रकार की सूक्ष्म विधियां इस सम्बन्ध में स्पष्ट रूप से वैदिक ऋषियों ने बहुत लम्बे अनुसंधान के अन्नतर प्रत्यक्ष रूप से समाज के सामने, साधकों के कल्याण के लिए प्रस्तुत की है। हाथ में भारतीय धर्म के अनुसार तर्पण तीर्थों का विशेष स्थान माना गया है। अंगुलियों के अग्रभाग का देवतीर्थ कहते हैं पहली अंगुली और अंगूठे के बीच के स्थान को पितृ तीर्थ कहते हैं। सबसे छोटी अंगुली के मूल से दस सेंटीमीटर नीचे कायतीर्थ, अनामिका और मध्यमा के दस सेंटीमीटर नीचे हाथ के मध्य में अन्तितीर्थ और मणिबन्ध से 10 सेंटीमीटर ऊपर अुगुष्ठ मूल में जीवन रेखा के अन्तिम भाग पर ब्रह्मतीर्थ, तर्पण शास्त्र के अनुसार भारतीय



ऋषियों ने माना है। अधिकांश विद्वान ज्ञाताजन नित्य सन्ध्या के उपरांत देव, ऋषि, पितृ तर्पण नियमित रूप से किया करते है।

तर्पण किस प्रकार और किस समय और किस शारीरिक स्थिति में किन वस्तुओं के साथ करना चाहिए, तर्पण की हाथ की मुद्राएं और शरीर की मुद्रा कैसी होगी, यह एक बड़ा विशुद्ध वैज्ञानिक विषय है। इससे स्पष्ट होता है कि हाथ के अलग-अलग भागों से भिन्न प्रकार का विद्युत प्रवाह तेजस निकलता है। ऋषियों ने इस बात का सूक्ष्म अध्ययन करके ही तर्पण, मार्जन, मुद्रा आदि में इस वैज्ञानिक सिद्धांत का बड़ी कुशलता से उपयोग किया है।

मनुष्य का शरीर बड़ा विचित्र है। वास्तव में आपके शरीर, नेत्र, हाथ, पैर आदि विभिन्न भागों से विभिन्न प्रकार का विद्युत प्रवाह स्वयंमेव निकलता रहता है। भारतीय ऋषियों ने इसे अच्छी प्रकार से समझा है। किस प्रकार के विद्युत प्रवाह का कहाँ आवश्यकता होती है, धर्मशास्त्रों में स्थान-स्थान पर उसको प्रयोग करने के निर्देश विभिन्न प्रकार से दिये गये हैं। वास्तव में भारतीय अध्यात्म विज्ञान के प्रणेता ऋषियों ने श्राद्ध-तर्पण, हवन, दान आदि की सम्पूर्ण विधियों की निरंतर उपासना, अनुसंधान के उपरांत वैज्ञानिक कसौटी पर भलीभांति देख परख कर जनसाधारण के लिए मार्जन, स्पर्श, मुद्रा, ध्यान आदि का उपदेश दिया है।

आज विदेशों में भी हमारे धर्म की बहुत सारी विधियों पर खोज की जा रही है। क्रिश्चिन साइन्स सोसाइटी अमेरिका और थोयोसोफिकल सोसायटी लंदन ऐसे ही रूस में भी, विचित्र भारतीय वैज्ञानिक विधियों पर शोध कार्य किया जा रहा है।

मुद्रा विज्ञान के अनुसार हमारे हाथ की प्रत्येक अंगुली और हाथ के विभिन्न भागों से अलग-अलग प्रकार का विद्युत प्रवाह निकलता है। इस बात को अच्छी प्रकार जानने के उपरांत मुद्रा विज्ञान के प्रणेताओं ने भोजन करने के समय, यज्ञ करने के समय, उपासना करने के समय, किसी को तिलक करने के समय, आशीर्वाद व शाप देने की स्थिति में कब, कौन से अंगुली या तीर्थ आदि का कैसे प्रयोग किया जाए। इस विद्या को अच्छी प्रकार समझा

था। शरीर को निर्मल बनाने के लिए बीच की सबसे बड़ी और उसके बराबर वाली अनामिका अंगुली और अंगुष्ठ के तीनों अंगुलियों के द्वारा अर्थात अपान मुद्रा से भोजन प्रत्येक मनुष्य को करना चाहिए। शरीर की गई हुई प्राण शक्ति को पूर्ववत करने के लिए अर्थात शरीर की विटामिन की कमी को ठीक करने के लिए अनामिका कनिष्ठका और अंगुष्ठ के अग्रभाग से अर्थात प्राण मुद्रा के द्वारा भोजन करना चाहिए।

रक्तचाप को ठीक करने के लिए तर्जनी, मध्यमा और अंगुष्ठ व्यान मुद्रा के द्वारा हर व्यक्ति को भोजन करना चाहिए। इससे सिद्ध होता है कि हमारे प्राचीन योगियों ने सर्वसाधारण के लिए अच्छे स्वास्थ्य की कामना के निमित्त धर्म की विभिन्न विधियों का प्रचलन किया था। समाज के बहुत थोड़े व्यक्ति (जमाई) लेते हुए चुटकी बजाने के रहस्य जानते हैं। यदि आकस्मिक रूप से कभी उबासी लेते हुए किसी व्यक्ति का जाबड़ा (मुख) की नसें फँस जाए अर्थात मुख खुला रह जाए बन्द न हो यदि ऐसी परिस्थिति में वह व्यक्ति यदि चुटकी बजाए तो फंसा हुआ जाबड़ा अर्थात मुख तत्काल ठीक हो सकता है।

इसी प्रकार किसी व्यक्ति की आँखें खड़ी जो जाएं अर्थात आँखों की घूमने की और चलने की स्थिति समाप्त हो जाए अर्थात आँखें सीधी या टेड़ी होकर स्थिर हो जाएं तो अनामिका, कनिष्ठका और अंगुष्ठ आदि तीनों अंगुलियों के रगड़ने से अर्थात प्राण मुद्रा करने से आँखें पुनः ठीक प्रकार से संचालित होने लगेंगी। प्राण मुद्रा के अभ्यास के द्वारा आँखों के कई प्रकार रोग दूर किए जा सकते हैं। नेत्र ज्योति का विकास संभव हो जाता है।

इसी प्रकार गर्दन की नशों के अकड़ जाने पर हाथ की कलाई को विशेष प्रकार से घुमाने पर गर्दन की नसों की अकड़ जाने की स्थिति से छुटकारा पाया जा सकता है।

योनि मुद्रा के द्वारा शरीर की काम शक्ति का विकास किया जा सकता है। योनि मुद्रा का बहुत बड़ा महत्व बताया गया है। इसका आध्यात्मिक दृष्टि से भी विशेष वर्णन शास्त्रों में मिलता है। योनि मुद्रा की व्याख्या आध्यात्मिक, आदि भौतिक, आदिदेविक आदि तीनों प्रकार से की जा सकती है।

इसी प्रकार लिंग मुद्रा की उपासना के रूप में व्याख्या की गई है। भगवान शंकर के विशेष पूजन के अवसर पर लिंग मुद्रा का प्रदर्शन साधकों के द्वारा किया जाता है। कामजयी मुद्रा करते समय में उत्पन्न कामप्रवृत्ति को

दबाया जा सकता है और लम्बे अभ्यास के द्वारा वासना पर नियंत्रण •रखा जा सकता है।

मुद्राओं के कई प्रकार हैं। सबसे प्रमुख हाथ की अंगुलियों के द्वारा बनाई जाने वाली मुद्राएं तत्वयोग के अन्तर्गत मानी जाती है इनकी संख्या बहुत अधिक है और इनका प्रभाव भी आश्चर्यजनक माना गया है। कुछ मुद्राएं तत्काल कुछ ही क्षण में अपना जोरदार प्रभाव मनुष्य के शरीर पर प्रकट कर देती है। इसके अनंतर हठयोग की मुद्राएं आती हैं जो हठयोग की आसन, प्राणायाम आदि विशेष शारीरिक क्रियाओं के द्वारा सम्पादित की जाती है। उनमें से मुख्य मुद्रायें इस प्रकार है। महामुद्रा, उड्डीयानबंध, जालंधरबंध, मूलबंध, महाबंध, खेचरी, विपरितकरणी, वज्रोली मुद्रा, तडागी, माण्डूकी, शाम्भवी, अश्वनी, प्लावनी आदि इस प्रकार हठयोग के मुद्राओं का वर्णन किया गया है। मुद्राऐं षठकर्म के साथ ही हठयोग का एक भाग है।

षटकर्मासन मुद्रा प्रत्याहारथ प्राणसमयः।
ध्यान समाधि सप्रैवांगानि स्यूर्हठरूप योगस्य।।

हठयोग में कुछ विशेष प्राणायामों को भी मुद्रा के रूप में माना गया है कुछ विशेष आसनों को भी मुद्रा कहते हैं।

हठयोग के तीसरे चौथे अंग में मुद्रायें मानी गई है। अलग-अलग मुद्राओं को विभिन्न योगों में करने का निर्देश किया गया है। किस मुद्रा को करने से किस प्रकार का आनन्द, रस, ध्यान आदि प्राप्त होता है। यथा :-

शाम्भव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनि मुद्रया ।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ।।

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भकसमं बलम् ।
न खेचरी समा मुदा न नाद सदृशो लयः ।।

कण्ठ संकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत।
जालंधर महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी।।

गीता में शाम्भवी मुद्रा के साधन की विधि का भगवान कृष्ण ने विधान बताया।

समं कामशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशच्चानव लोकयन्।। (गीता 7, 13)

पंचसा भक्ति योगेन मनो मूर्च्छाच षट्विधाः।
षड्विद्योयम् राजयोगः प्रत्येकमेवधारयेत्।। (घेरण्ड संहिता)

इस गीता ध्यान के श्लोक के द्वारा भगवान श्रीकृष्ण द्वारा ज्ञान मुद्रा धारण सिद्ध होता है भगवान श्रीकृष्ण ने गीता का उपदेश ज्ञान मुद्रा में दिया।

प्रपन्न पारिजाताय तोत्रवेत्रे पाणये।
ज्ञान मुद्राय कृष्णाय गीता मृतदुहे नम :।।

योगियों द्वारा खेचरी मुद्रा करने की घेरण्ड संहिता में विधि इस प्रकार है।

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशवेत्।
कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरितंगा।।
भ्रुवोमध्ये गता दृष्टिमुद्रा भवति खेचरी ।।(घेरण्ड संहिता)

तंत्र शास्त्रों में विशेष तांत्रिक प्रयोगों के अवसर पर मारण, मोहन, वशीकरण, उच्चाटन आकर्षण आदि में अलग-अलग मुद्रायें करने का विधान किया गया है। तंत्र की दृष्टि से जैन, बौद्ध और आगम शास्त्रों में एक बड़ा विचित्र सामंजस्य हैं। वहाँ मुद्रा के संबंध में किसी प्रकार का भी विरोधाभास नहीं है। तंत्र शास्त्र में अधिकांश रूप में तत्वयोग की मुद्रा विज्ञान की हस्त मुद्राओं का प्रयोग ही किया जाता है। मंत्र जागृत करने के लिए मंत्र की सूक्ष्म प्रगति को समझकर मंत्र साधना में बाहर से अंदर की ओर दृश्य शक्ति व अदृश्य शक्ति की ओर जाने के लिए ठीक-ठीक प्रयोग मुद्राओं का विधान है। यथा कर्म में विभिन्न मुद्राओं का प्रयोग में इस प्रकार है।

अंकुश सरोज बोध प्रबाल संख बज्र मुद्रास्युः।
आकृति वश्य शान्ति कविद्वेषणरोधवध समये।।

आकर्षण कर्म में अंकुश मुद्रा, वशीकरण मंत्र सिद्धि में (कमल) सरोज मुद्रा शान्ति, पौष्टिक मंत्र जप यज्ञों में बोध (ज्ञान) मुद्रा, विद्वेषण मंत्र जप यज्ञों में प्रबल पल्लव मुद्रा, उच्चाटन कर्म शंख मुद्रा और मारण मंत्र प्रयोगों में बज्र मुद्रा का प्रयोग करना चाहिए। मंत्र सिद्धि के लिये आवश्यक विधि ठीक प्रकार न किए जाने के कारण ही मंत्र अपना प्रभाव दिखाने में असमर्थ होता है।

मुद्रा प्रयोग के नियम उपनियम

मुद्राऐं विभिन्न कार्यों में प्रयोग की जाती है हठयोग की मुद्राऐं केवल बैठकर की जा सकती है हठयोग की आसन में रूप में जो मुद्राऐं हैं उनमें लेटना भी पड़ता है। प्राणायाम से सम्बन्धित मुद्राएं बैठकर और साधना के रूप में भी की जा सकती हैं। हठयोग की कुछ मुद्राऐं बहुत ही चमत्कारी सिद्ध हुई हैं। हठयोग की कुछ मुद्राओं के अद्भूत प्रभाव और चमत्कार देख सुनकर तो व्यक्ति आश्चर्यचकित हुए बिना नहीं रहता। जिनमें विपरीत, महाबन्ध, मूलबन्ध, वज्रोली, शाम्भवी और खेचरी आदि मुद्राओं की चमत्कार जनसाधारण को आश्चर्य में डाल देते हैं। किन्तु हठयोग के सभी मुद्राऐं किसी ना किसी आसन में और नित्य नियम पूर्वक तथा साधना के रूप में लगातार करनी परमावश्यक है। हठयोग की मुद्राओं को कम से कम एक मिनट से लेकर तीस मिनट तक अधिक से अधिक कर सकते हैं। किन्तु इनका चमत्कार और जोरदार प्रभाव देखने के लिए उन्हें नित्य नियमित रूप से साधना के रूप में करना ही होगा।

हठयोग की मुख्य मुद्राओं के नाम महामुद्रा आदि अन्यत्र दिए गए हैं इसी प्रकार बहुत सारी नृत्य शास्त्र की मुद्राऐं भरत मुनि ने अपने नृत्य शास्त्र में 60 के लगभग नृत्य कला की मुद्रा निश्चित की हैं। किसी दूसरे ग्रन्थ में 64 मुद्राओं का भी वर्णन किया गया है।

नृत्य शास्त्र की सभी मुद्राऐं अधिकांशत भाव प्रदर्शन के कारण में प्रयुक्त होती हैं। नृत्य शास्त्र में नृत्य करते हुए बैठकर अथवा खड़े होकर मुद्राओं का प्रदर्शन करा जाता है। उनमें कोई समय की अवधि विशेष निश्चित नहीं है।

योग तत्व मुद्रा विज्ञान की मुद्राऐं अन्नत हैं। उनके अनगिनत नाम हैं। विभिन्न धर्मों में अनगिनत मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है। प्राचीन् सनातन धर्म और बौद्ध धर्म में ये सर्वाधिक मुद्राओं का प्रयोग दृष्टिगोचर होता है। योग तत्व मुद्राविज्ञान की मुद्राऐं अधिकांश रूप से हाथ की पांच अंगुलियों

से ही बनती है किन्तु कुछ मुद्राऐं ऐसी अवश्य है, जिन्हें दोनों हाथों के साथ-साथ सम्पूर्ण शरीर का प्रयोग भी किया जाता है। जैसे ज्ञान मुद्रा, अभय मुद्रा, वैराग्य मुद्रा, ध्यान मुद्रा आदि में सम्पूर्ण शरीर का प्रयोग किया जाता है। साधारण ज्ञान मुद्रा चलते-फिरते, उठते-बैठते, लेटे हुए, सोते हुए, वार्तालाप करते हुए अथवा विभिन्न कार्य करते हुए भी एक हाथ से या दोनों हाथ से भी की जा सकती है। किन्तु वास्तविक ज्ञान मुद्रा किसी भी आसन में बैठ कर ही की जा सकती है।

रोग को दूर करने के लिए जिन विभिन्न मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है वे भी रोगी अपनी सुविधा के अनुसार लेटकर बैठकर अथवा अन्य किसी भी स्थिति में सुविधा के अनुसार कर सकता है। अधिकांश मुद्राओं को 45 मिनट अवश्य करना चाहिए किन्तु रोग आदि को दूर करने के लिए जो मुद्राऐं प्रयोग की जाती हैं उन्हें अधिक से अधिक किया जा सकता है। किन्तु जब रोग दूर हो जाए तब उनका प्रयोग बन्द कर दिया जाए किन्तु जो मुद्राए शरीर की शक्ति को बढ़ाती हैं व शरीर को शुद्ध करती हैं अथवा बुद्धि का विकास करती हैं व स्नायुमंडल को शक्तिशाली बनाती हैं, उनका प्रयोग अपनी इच्छा अनुसार रोगी व साधक कर सकता है। रोग दूर करने वाली मुद्राओं को रोगी तब तक बार-बार कर सकता है, जब तक की रोग दूर ना हो जाए।

एक साथ दो, तीन, चार मुद्राओं का प्रयोग लगातार किया जा सकता है। चाहे तो हर सेकेंड के बाद मुद्रा परिवर्तित कर सकते हैं। आवश्यकता होने पर कुछ अधिक समय भी मुद्राऐं करते हुए बार-बार बदल सकते हैं। रोग दूर करने वाली साधारण मुद्राओं में किसी मुद्रा को पहले व बाद में करने का कोई नियम नहीं है। जिस मुद्रा कि पहले आवश्यकता समझे वह इच्छा अनुसार कर सकते हैं।

उपासना की विशिष्ट मुद्राऐं

उपासना में गायत्री मुद्राओं का शेष स्थान माना गया है। गायत्री मुद्राऐं गायत्री जप से पूर्व पश्चात् प्रातः, मध्याह्न, सायं तीनों संध्याओं में करने की जरूरी आज्ञा शास्त्रों में की गई है। गायत्री जप से पूर्व 24 मुद्राऐं जो विशेष रूप से गायत्री मुद्राऐं कही जाती है। हर गायत्री साधक को अवश्य करनी चाहिए। गायत्री जप के पश्चात् 8 मुद्राऐं की जाती हैं। वह भी गायत्री मुद्रा के नाम से जानी जाती हैं। उपरोक्त गायत्री जप से पूर्व व पश्चात् की जाने

वाली 32 मुद्राओं के अलग-अलग नाम हैं और वह मुद्राऐं अपने नाम के अनुसार शरीर पर अपना प्रभाव दिखाती हैं। इन सम्पूर्ण गायत्री मुद्राओं को धीरे-धीरे भी कर सकते हैं और शीघ्रता के साथ भी सभी साधक प्रयोग कर सकते हैं।

यदि कोई मुद्रा कुछ क्षण के लिए भी प्रयोग में आती हैं तो उसका सूक्ष्म प्रभाव साधक के शरीर पर अवश्य होता है। जैसे गायत्री की सम्पूर्ण मुद्राओं को स्वल्प समय में जल्दी-जल्दी करने पर भी इन रहस्यमयी मुद्राओं का प्रभाव तत्क्षण साधक के सम्पूर्ण पर होता है। थोड़े समय के लिए की गई अन्य मुद्राओं के प्रभाव के साधक सम्पूर्ण शरीर, मन और बुद्धि सहित और सम्पूर्ण स्नायुमंडल सहित रहस्यमय सूक्ष्म स्वास्थ्य प्रदान करता है। इन मुद्राओं को करने से शरीर के सम्पूर्ण तत्व समता को प्राप्त होते हैं और उससे साधक के चिन्तन, मनन और स्वास्थ्य पर एक शामक प्रभाव उपस्थित होता है।

सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः पंचमुखं तथा।।
षट्मुखं अधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा।
शकटं यमपाशं च ग्रन्थितं चोन्मुखोन्मुखम्।।
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मं वराहकम्।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा।।
एतानि मुद्राश्चतुर्विंशज्जपादौ प्रकीर्तिताः।
सुरभिर्ज्ञान वैराग्यं योनिः शंखोऽथ पंकजम्।
लिंगं निर्वाण मुद्राश्च जपांतेऽष्टौ प्रदर्शयेत्।।

उपासना की मुद्राऐं

विभिन्न धर्मों और विभिन्न देशों में देव पूजन के लिए अन्नत मुद्राओ का उपयोग पूजा विधि में विशेष रूप से किया जाता है इसी प्रकार तंत्र साधना में भी बहुत सी मुद्राओं का उपयोग हमारे शास्त्र में विस्तार से बताया गया है।

उपासना की मुद्राओं में देव पूजन के समय आरती, प्रसाद, ध्यान, प्रार्थना, पुष्प आदि सामग्री अर्पित करते हुए अथवा न्यास आदि करते हुए विभिन्न पूजा की मुद्राओं का उपयोग करने का विधान शास्त्र में दिया गया है।

भारतवर्ष के साथ तिब्बत में भी लामा लोग अत्यधिक मुद्राओं का प्रयोग अपनी साधना और पूजा से करते हैं बौद्ध धर्म के अनुयायी जापान में भी बहुत अत्यधिक मुद्राओं की विशेष मान्यता प्रदान करते हैं और मुद्राओं का प्रयोग अपनी पूजा अर्चना में विशेष रूप से करते हैं। बाली, जावा, इन्डोनेशिया, भूटान, मलाया लंका, बर्मा (मयामार) आदि बहुत से देशों में भी बहुत सी मुद्राओं का पूजा उपासना में प्रयोग करते देखा गया है प्राचीन काल में चीन देश में बौद्ध धर्म का बोल बाला था और उस समय मुद्राओं का प्रयोग विशेष रूप से किया जाता था। दुनिया के और भी छोटे-बड़े देशों में स्वल्प रूप से मुद्राओं का प्रयोग देखने में आया है। ईसाई धर्म के बड़े धर्म गुरु के बड़े गिरजा घर में महात्मा ईसा की एक विशेष बहुत प्राचीन मूर्ति ज्ञान मुद्रा में देखी जा सकती है और भगवान बुद्ध की अनगिनत मुर्तियों को सैकड़ों मुद्राओं में, विभिन्न देशों में देखने को आज भी उपलब्ध है। जैन धर्म के 24 तीर्थकर विशेष रूप से भगवान महावीर की कितनी ही मुर्तियाँ स्थान-स्थान पर कई मुद्राओं में आसानी से देखी जा सकती हैं। जैन उपासना पद्धति के अन्दर मुद्राओं का प्रयोग विशेष रूप से किया गया है। जैन ग्रंथ पद्मावती भैरम कल्प और ज्वालमालनी कल्प आदि ग्रंथ इसके सम्बन्ध में देखे जा सकते हैं।

भारतीय ग्रंथों में तो सर्वाधिक मुद्राओं का प्रयोग फुटकर रूप से स्थान-स्थान पर पूजा, उपासना और तंत्र आदि में किया गया है। मत्सेनद्रनाथ गोरखनाथ आदि 84 सिद्वों के सम्बन्ध में बहुत सारी किम्वदान्तयां इतिहास में प्रसिद्व हैं। नाथ सम्प्रदाय में मुद्राओं का बाह्य रूप से और सूक्ष्म रूप से प्रयोग किया गया है। मुद्रा को प्रचलन दिखावे के रूप में भी होने लगा था। इसलिए महात्मा कबीन ने मुद्रा का खंडन भी किया है।

अवधू जोगी जगथे न्यारा।
मुद्रा निरति करि सीगी नाद न खडे धारा।।
बंडा मुद्रा खिंया आधारी। भ्रमके भाई अंवे मेखधारी।।

मानसिक-शक्ति

मनुष्य में तीन प्रकार की शक्तिशाली हैं। बड़ी से बड़ी शारीरिक शक्ति रखने वाले व्यक्ति से जो कार्य करने कठिन होंगे वह कार्य मानसिक शक्ति वाला व्यक्ति अधिक सरलता से कर सकेगा और आध्यात्मिक शक्ति वाले का तो कहना ही क्या? दुनिया के बड़े से बड़े आविष्कार अथवा चमत्कार शरीरिक शक्ति वालों की अपेक्षा मानसिक शक्ति वालों के द्वारा सम्भव हुए हैं। इसलिए संसार में सफलता प्राप्त करने के लिए मानसिक शक्ति का विकास हर व्यक्ति को करने का प्रयत्न करना चाहिए।

संसार के प्रसिद्ध डाक्टरों का कथन है कि भय, चिन्ता, शोक, मानसिक वेदना, क्रोध, दुःख आदि और अधिक मानसिक परिश्रम करने से मन्दाग्नि, पीलिया, प्रमेह, रक्त की कमी, हृदय का फोड़ा, समस्त चर्म रोग, हिस्टीरिया, पागलपन आदि-आदि बीमारियां हो जाती हैं।

वास्तव में यह बात सच है कि चिन्ता और भय के कारण लाखों लोग मरते हैं और मर रहे हैं इसलिए भारतीय ऋषियों ने चिन्ता और भय से मुक्त होने के लिए प्राणी-मात्र को आत्मिक ज्ञान का उपदेश दिया भगवान श्री कृष्ण ने इन्हीं से मुक्त होने के लिए गीता में निष्काम कर्म-योग का उपदेश दिया।

मानसिक विचारों को उन्नत करने के लिए जितनी भारतीय मनीषियों ने खोज की उतनी संसार के अन्य किसी भाग में न हो सकी।

यह सत्य है कि केवल मानसिक भ्रम से मनुष्य की अवनति हो जाती है। हम अमेरिका की एक सत्य घटना बतलाते हैं जो अमेरिका के यूनिटी नामक अखबार में छपी। एक बहुत बड़ा व्यापारी था जिसके दांत नहीं थे, डाक्टर ने उसके लिए दांतों का पूरा जाबड़ा बनाकर लगाया हुआ था।

एक दिन प्रातःकाल उठने पर उसको अपने दांत नहीं मिले और उसे शक हो गया कि सारे दांत उसके पेट में उतर गए हैं। यह विचार उसके दिमाग में चक्कर काटने लगा और उसे चक्कर आने लगे पेट में दर्द होने

लगा और उसने चीखना शुरू कर दिया। अस्पताल पहुँचकर डाक्टर को सब हाल कहा गया। छाती, पेट तथा सारे शरीर का ऐक्सरे करायां गया। लेकिन दांतों का कही पता नहीं लगा फलत: और अधिक बेचैनी उत्पन्न हो गई और वह मरने योग्य हो गया। इतने में उसकी स्त्री घर से भागी हुई अस्पताल पहुँची और अपने पति की ऐसी हालत देखकर बहुत विस्मित हुई। दांतो को दिखाती हुई बोली कि आपने यह भूल से अमुक स्थान पर रख दिये थे। दांतों को देखकर वह आदमी एकदम स्वस्थ हो गया और उसकी सारी बेचैनी दूर हो गई।

वास्तव में आन्तरिक मन में अद्‌भुत शक्ति विद्यमान हैं। मन की अद्‌भुत शक्ति के चमत्कार से ही हमारी उन्नति और अवनति, मंगल-अमंगल, जय-पराजय, सुख-दुख, उत्थान-पतन आदि सम्भव होते हैं।

आन्तरिक मन बाहरी मन की आज्ञा के अनुसार कार्य करता है। संसार का प्रत्येक कार्य मानसिक सूचना के द्वारा ही होता है। हमारे मन में सूचना भेजने और ग्रहण करने की, दोनों ही प्रकार की शक्तियां हैं। बलवान मन के द्वारा सूचना (Suggestion) भेजकर अपनी इच्छानुसार छोटे बड़े कार्य दूसरों से सरलता पूर्वक कराये जा सकते हैं।

वास्तव में गुप्त-मन द्वारा भेजी गई शक्तिशाली सूचना के द्वारा शरीर का प्रत्येक अणु कार्य करने लगता है। किसी रोगी को स्वस्थ करने के लिए चाहे उसे किसी प्रकार की बीमारी, शरीर के किसी भी भाग में हो, उसे तीव्र मानसिक विचारों के द्वारा दूर किया जा सकता है। आज दुनियां में इस विद्या पर काफी खोज हो रही है। भारत में तो इस विद्या के जानकार प्राचीनकाल से ही हैं। संसार के दूसरे भागों में भी डाक्टर सर जार्ज पेगेट, सर सेमुअर आदि इस सम्बन्ध में काफी खोज कर चुके हैं।

भारत के चिकित्सकों को भी औषधि के साथ-साथ अपनी मानसिक शक्ति को बढ़ा कर जन कल्याणार्थ और अपनी उन्नति के लिए अपनी मानसिक शक्ति का प्रयोग आरम्भ करना अच्छा होगा। इससे बड़े से बड़े असाध्य रोग बड़ी सरलता से ठीक हो जाते हैं। इस विद्या का प्रत्यक्ष प्रयोग दिल्ली स्थित **"विवेकानन्द अस्पताल"** में किया जा रहा है। अब तक कई सहस्त्र रोगी लाभान्वित हो चुके हैं। विवेकानन्द चिकित्सालय में इस मानसिक विद्या के सिखाने का भी पूर्ण प्रबन्ध हैं। साधक यहां ठहर कर उपासना, आराधना, योग अभ्यास आदि करके अपने अन्दर यह शक्ति उत्पन्न कर सकते हैं। वास्तव में हर व्यक्ति का मन अन्नत शक्तियों को रखता है।

आइये मानसिक शक्तियों का आह्वान करें अपना और अपने देश का उत्थान करने में मानसिक शक्ति के द्वारा बहुत बड़ा सहयोग प्राप्त किया जा सकता है। वास्तव में ऐसी कोई वस्तु नहीं जो आन्तरिक शक्ति के द्वारा प्राप्त न की जा सके। संसार को अपने इशारे पर नचाने वाली शक्ति आपके प्रबल विचारों में विद्यमान हैं।

विशेष वार्ता

मानसिक रोग या वृतियों के कारण समस्त बाहरी रोग होते हैं। हमारे शरीर का मन से विशेष सम्बन्ध है। शरीर में कोई रोग होने की अवस्था में मन भी नितान्त विकारी कमजोर तथा अस्वस्थ हो जाता है। जैसे मां का बच्चा मर जाने पर, वह पागल सी जान पड़ती है और व्यापार में जिसका बहुत नुकसान हुआ हो, वह व्यापारी मृत्यु शैया पर सोया हुआ जान् पड़ता है। प्रेम में असफल निराश होने अथवा इच्छित पदार्थ न मिलने पर चित्त चंचल हो उठता है और विकृत हो जाता है।

वास्तव में मानसिक विकृतियों की अधिकता या निस्तेज भाव का विकृति अवस्था के कारण ही मानसिक रोग उत्पन्न हुआ करते हैं। हर शारीरिक बाह्य रोग में उसी प्रकार की मानसिक गड़बडी भी होती है। उदाहरणार्थ स्वार्थी व हिंसा परायण व्यक्तियों को ही स्नायु शूल रोग होते हैं। दूसरों का दोष देखने वाले लोगों को गठिया रोग हो जाता है। क्रोधियों को वात रोग हो जाता है। उद्वेग तथा कलह-प्रिय लोगों को अजीर्ण रोग हुआ करता है। दूसरों की भर्त्सना करने वालों को दमा हो जाता है। ईष्यालु या प्रेम निराश व्यक्तियों को दौरे का रोग हो जाता है। दूसरों को तंग करने वालों को सर्दी हो जाया करती है। जो व्यक्ति अभिमानवश दूसरों की बात नहीं सुनते वे बहरे हो जातें हैं। अर्थात स्नायुमण्डल के सभी रोगों का मानसिक रोगों से सम्बन्ध है।

मन में राखै और कुछ, वाणी में कुछ और।
कर्म करै कुछ और ही, झूठे तीनो ठौर।।

हमें हर समय ऐसा ध्यान करना चाहिए कि मेरा मन उतम कल्याण मय संकल्पो वाला हो।

तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु ।।

संकल्प शक्ति

समस्त प्रकार की दैविक, आध्यात्मिक, मानसिक अथवा भौतिक शक्तियाँ को प्राप्त करने के लिए एक दिव्य और दृढ़ संकल्प की परम आवश्यकता होती है। जिस व्यक्ति का संकल्प जितना उच्च कोटि का होगा निश्चय ही उसमें उतनी ही उच्चतम, उत्कृष्ट प्रकार की दिव्य शक्तियों का आविर्भाव होगा।

मानसिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए सर्वप्रथम हमें अपने अन्दर शुद्ध संकल्पों को मंत्रों तथा विचारों को स्थान देना आवश्यक है यथा ये परम पवित्र शक्तिशाली

वेदमन्त्र

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति।
दूरंगमंज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्प मस्तु।।

जो दिव्य तन जागृत स्थिति में दूर चला जाता है और शयन स्थिति में भी बहुत दूर चला जाता है वह दूर निकल जाने वाला ज्योतियों का ज्योति अर्थात् इन्द्रियों का स्वामी मेरा मन शुभ संकल्पों वाला बने।

वेद मे ऐसे सहस्रों ज्वलन्त शुभ संकल्पमय् मन को जागृत करने वाले दिव्य मन्त्र उपस्थित है। उन मन्त्रों के तात्विक अर्थ का चिन्तन करते हुए, नियमित रूप से ऐकाग्रचित होकर पाठ करने से वास्तव में आत्मा, मन और समस्त प्रकृति पर जादू का सा प्रभाव होता है।

दिव्य शक्तियों का प्राप्त करने की इच्छा वाले साधक को ऐसे दिव्य मन्त्रों का पाठ और ध्यान नियमित रूप से करने पर उसे अत्यन्त लाभकारी शक्ति की सिद्धि प्राप्त होगी। कुछ मन्त्र दिये जाते है।

येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः।
यद पूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्में मनः शिवसंकल्प मस्तु।।
येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत् परिगृहीतममृतेन सर्वम्।

येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिव संकल्प मस्तु।।
सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान् नेनीयतेऽभीषु भिर्वाजिन इव।
हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ।।

इन मन्त्रों के नित्य पाठ से आपके हृदय में परम उत्साह और सत्व गुण का उदय होकर आपको शक्ति प्राप्त होगी।

वास्तव में संकल्प शक्ति के द्वारा ही यह समस्त संसार सार्व-भौम महत्व, सूर्य, चन्द्र, पृथ्वी आदि अपने-अपने स्थान पर नियमित रूप से कार्यरत है। ध्यान योग परा साधना के द्वारा साधक उल्लिखित संकल्पशक्ति को प्राप्त कर सकता है। सदविचारों से संकल्प शक्ति बढ़ती है और बुरे विचारों से संकल्प शक्ति का क्रमशः ह्वास होता है इसी कारण हमारे शास्त्रों में सम्पूर्ण जीव-मात्र की भलाई के लिए स्थान-स्थान पर प्रार्थना की गई है। यथा-

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।।

समस्त जीवों को सुख प्राप्त हो, सम्पूर्ण प्राणी निरोग हो, सब का कल्याण हो और कोई भी दुःख को प्राप्त न हो।

जिस समय मनुष्य सम्पूर्ण शत्रुता के विचारों से विलग होकर प्राणी मात्र के लिए भलाई और सुख की इच्छा रखते हुए प्रार्थना करता है उस समय उसे बदले में विश्व प्रेम प्राप्त होता है। ऐसी स्थिति में उसके लिए संसार का कोइ भी पदार्थ त्रास उत्पन्न करने वाला नहीं रहता। कहा है-

ॐ अभयं नः करोत्यन्तरिक्षमभयं द्यावापृथिवी उभेइमे।
अभयं पश्चादभय पुरस्तादुत्तरादभयं नोऽस्तु।।

सम्मोहन शक्ति और संकल्प शक्ति द्वारा शरीर शोधन

सम्मोहन शक्ति को Personal अथवा Animal Magnetism कहते हैं। यह शक्ति मनुष्य में जितनी अधिक मात्रा में होती हैं, उतना ही वह प्रभावशाली, तेजस्वी, उत्साही, आत्म विश्वासी, आशावादी और कार्यकुशल होता है। इसकी कमी ही मनुष्य को निराशावादी, निरुत्साही उसके जीवन को अशान्तिमय और उसके कार्यों को असफल बनाती है।

सम्मोहन शक्ति का मुख्य स्थान इस शक्ति का केन्द्र मनुष्य का सिर है। जो मस्तिष्क और ज्ञानेन्द्रियों का स्थान है, इसलिए इसकी किरणें मनुष्य के चेहरे, आंख, मुंह, नाक और मस्तिष्क द्वारा निकलती रहती हैं। यह शक्ति जो किरणों की शक्ल में हाथों की अंगुलियों और चेहरे से निकलती हैं।

इसे प्राण तत्व और विद्युत प्रवाह भी कहते हैं। सम्मोहन शक्ति को बढ़ाकर आंखों से निगाह जमाकर, नाक से श्वास द्वारा, मुंह से फूंक द्वारा और मस्तिष्क से शुभ कामनाओं और सूचनाओं द्वारा शारीरिक तथा मानसिक रोगों की निवृत्ति की जाती है। भारतवर्ष में यह प्रथा प्राचीन काल से चली आ रही है।

सम्मोहन शक्ति विकास करने के नियम :- स्वस्थ और निरोग रहना, ब्रह्मचर्य के नियमों का आचरण करना, शारीरिक मानसिक आदि किसी प्रकार की शक्ति को बिना आवश्यकता व्यय न करना, कर्तव्य पर दृढ़ रहना, श्रद्धा और उत्साह, सदाचार जीवन के प्रत्येक अंग में पवित्रता निर्भयता, वीरता, धैर्य, शुभविचार, परमार्थ-बुद्धि प्राणायाम का अभ्यास, मन की उग्रता और ईश्वर भक्ति यह सब शक्ति के विकास के नियम हैं।

सम्मोहन शक्ति के ह्रास के कारण :- शरीर तथा मन का अस्वस्थ और रोगी होना, ब्रह्मचर्य के नियमों का उल्लंघन, शारीरिक और मानसिक शक्तियों का बिना आवश्यकता व्यर्थ व्यय करना, कायरता, निरुत्साह, दुराचार, भय, काम, क्रोध, ईर्ष्या, चित्त की चंचलता, अशान्ति संयम नियमों का उल्लंघन और नास्तिकता ये सब कारण हैं।

अकर्षण शक्ति को बढ़ाने वाले विचार

आरोग्यता और सुन्दरता स्वास्थ्य की भावना दृढ़ बनानी चाहिए। मैं स्वस्थ हूं, मुझमें आलस्य और प्रमाद नहीं है, मैं पूर्णतया निरोग और बलिष्ठ हूं। मैं अपने कर्तव्य पालन में कभी भी प्रमाद नहीं करूंगा, मुझमें असंभव कार्य करने की पूरी शक्ति है। मैं सभी कार्यों को एकाग्रचित्त होकर करूंगा, मुझे सफलता अवश्य प्राप्त होगी। मैं संसार का बड़े से बड़े कष्ट को सहने की शक्ति रखता हूं। यथा उपनिषद् में लिखा है-

एतस्य वै तानिह महिदउस ऐतरेय: स
किं एतदुपतपसि योडहमनेह न प्रेष्यामीति सह
षोड्शं वर्षशतमजीवत्सह षोड्शं वर्षशतं जीवति य एवं वेद।

रोग को लक्ष्य करके कहा गया है-तू मुझे क्या सताता है, मैं इस प्रकार नही मरूंगा, वास्तव में जो ऐसा जानता है, वह 116 वर्ष जीवित रहता है। जो व्यक्ति मानसिक शक्तियों का प्रयोग करना चाहते हैं और उनका कुछ चमत्कार देखना चाहते हैं, उन्हें सर्वप्रथम, स्वयं को नियन्त्रण में रखना अति आवश्यक है। वास्तव में जो अपने आप को वश में नहीं रख सकता वह

दूसरों पर न तो किसी प्रकार का प्रभाव डाल सकता है और न ही उन्हें वश में कर सकता है। इसलिए साधक को अपनी बुरी प्रवृतियों को त्यागना चाहिए और अच्छी प्रवृतियों को ग्रहण कर निश्चयात्मक रूप से पूर्ण आत्मविश्वास तथा दृढ़ संकल्प के साथ साधना में अग्रसर होना चाहिए।

योग के अनुसार जैसा आप विचार करेंगें वैसा अवश्य बन सकते हैं। किन्तु इसके लिए सतत् साधना, मनन और विचार की आवश्यकता है।

योग के अनुसार मन की प्रवृतियों को पूर्णरूप से एकाग्र कर लेना ही ध्यान की पराकाष्ठा है। ऊपर बताई गई प्रक्रिया के द्वारा मन की एकाग्रता मानसिक शक्तियों का विकास बहुत ही सरलता व शीघ्रता से सम्भव हो जाता है। जो साधक मानसिक शक्तियों का रहस्य जानना चाहते हैं उन्हें अनिष्ट प्रवृतियों का त्याग और अच्छी प्रवृतियों का ग्रहण करते हुए साधना मार्ग में चलना अति आवश्यक है।

सम्मोहन शक्ति, योग शक्ति-आत्म शक्ति को बढ़ाने के लिये मूल बन्ध साधना जरूरी है। मूलबन्ध क्रिया के सन्त लोग अपनी भाषा में विचित्र अनुभव बताते हैं।

मूलबंध गुण ऐसा होई। वायु अधोगति जाय न कोई।।
उध्वरिता यासू सधें। दिन-दिन आयु सवाई बढ़े।।

मूलबन्ध तथा खेचरी मुद्रा का अभ्यास योगी के लिये परम सिद्धि और आनन्ददायक है। इससे प्राण अपान में मिल जाते है। सम्पूर्ण मल अग्नि की दीप्ति से नष्ट हो जाते हैं। मूलबन्ध के अभ्यास से वृद्ध भी नवयौवन प्राप्त करता है। मूलबन्ध सिद्ध हो जाने पर योगी के सभी विघ्न समाप्त हो जाते हैं और उसे योगामृत प्राप्त होता है। योगी सन्त दादू कहते है-

अमृतधारा देखिए पारब्रंह्म बरिखन्त।
तेजपुंज झिलमिलि भरै, को साधूजन पीबन्त।।

रस हो में रस बरिखि है, धरा कोटि अनन्त।
तहं मन निहचल राखिये, दादू सदा बसन्त।।

घन बादल बिनि बरिखि है, नीझर निरमल धार।
दादू भीजै आतमा, का साधू पीवनहार।।

ब्रह्म विद्या का साधन कैसे करें

मन की शक्ति अनन्त है। मन की एकाग्रता से छोटी बड़ी अनन्त शक्तियां प्राप्त की जा सकती हैं। मन की शान्त स्थिति मान बिन्दु स्तर भिन्न-भिन्न है और मन की एकाग्रता की स्थिति विशेषों में अलग-अलग प्रकार के चमत्कार उत्पन्न होते हैं।

अहं ब्रह्मास्मि।।

आदि महा वाक्यों का निरन्तर विचार करते हुए, संयम सहित निष्ठारूढ़ हो साधक तत्वज्ञान स्वरूप उस पर ब्रह्म परा सत्ता में प्रवेश कर तदाकार तद्रूप होने में सन्देह नहीं रहता।

।। ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति ।।

यह उपदेश उपनिषदों मे जीव मात्र के लिये परम अभयोदय कारक अमूल्य निधि है। वास्तव में इस प्रकार के निरन्तर चिन्तन से जीव का ब्रह्म से प्रतिपादन सम्भव हो जाता है।

।। जीवो ब्रह्मैव नापरः ।।

वास्तव मे जीवात्मा परमात्मा मे कोई अन्तर नही है।

ऋषियों द्वारा बताई गई विभिन्न साधना विधियों को जीवन में अपना कर जीव ब्रह्म एक स्थिति का आनन्द प्राप्त किया जा सकता है। ब्रह्म विद्या का ठीक ठीक प्रयोग करके आज भी प्रत्येक व्यक्ति थोड़े से प्रयत्न द्वारा परलोक और दिव्य आत्माओं के सम्बन्ध में ज्ञान प्राप्त कर सकता है।

परलोक और आत्माओं से सम्पर्क

भारतीय विद्याओं में ब्रह्म विद्या भी एक विशेष स्थान रखती है। आत्माओं के सम्बन्ध में सम्पूर्ण संसार में तरह-तरह की किन्वदन्तियों, दन्त कथाएं तथा कहांनियां प्रचलित हैं। किन्तु भारतीय साहित्य व शास्त्रों में तो इनका एक सुव्यवस्थित स्वरूप है, इसे एक विद्या का स्वरूप दिया गया है।

प्रश्न उठता है कि क्या आत्माओं को देखा जा सकता है, उनसे मिलने का क्या प्रकार तथा स्थान हो सकता है। भारतीय ग्रन्थों में तो सहस्त्रों प्रयोग आत्माओं से सम्पर्क करने के लिए पूरे विधि-विधान के साथ दिये है। किन्तु वे काफी कठिन और कष्ट साध्य है। दिव्य आत्माओ से सम्पर्क करने के आधुनिक प्रकार का जो विधान है वह मेरे विचार से बहुत सरल है वह सभी के लिए सुलभ भी रहेगा।

सर्वप्रथम साधक को अपनी स्थिति को बहुत स्पष्ट रूप से समझ लेना होगा। वास्तव मे आपका एक स्थूल शरीर है और दूसरा इसके अन्दर एक सूक्ष्म शरीर विद्यमान है। जब आप सोते है तो आप ही की तरह हर व्यक्ति का सूक्ष्म शरीर इस स्थूल शरीर से बाहर निकल कर, अपनी कल्पना के साथ दूर-पास, इधर-उधर भ्रमण करता रहता है। जाग्रत होने पर फिर वापस स्थूल शरीर में आ जाता है। यह क्रिया सभी के साथ कम-अधिक नित्य होती है। ब्रह्म विद्या के अनुसार इस स्वप्न अवस्था में होने वाली क्रिया को बाकायदा वैज्ञानिक स्वरूप से सहज विधि द्वारा, अपनी आत्मा की शक्ति तथा अन्य आत्माओं से सम्पर्क करने का तरीका बड़ी सरलता और थोड़े अभ्यास से ज्ञात हो सकता है।

विधि

हो सके तो साधक के सोने का कमरा बिल्कुल अलग होना चाहिये। साधक का बिस्तर, पहनने के वस्त्र भी बिल्कुल साफ सुथरे होने चाहिए। चारपाई की अपेक्षा शयन के लिए तख्त अच्छा रहेगा। सोने से पहले 15 मिनट का ॐ का जाप तथा हृदय में सूर्य जैसे प्रकाश के साथ करें, और उस ध्यान में अपने आप को पूर्ण एकाग्र करने का प्रयत्न करें। इसके पश्चात् शान्त होकर लेट जाइए। विचार करिये, आप के स्थूल शरीर से निकल कर सूक्ष्म शरीर बाहर आ गया है, साधक को यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि उसका सूक्ष्म शरीर बहुत शकितशाली है, वह बिना किसी रोक टोक के कहीं भी और कितनी भी दूर आ जा सकता है। साथ ही यह भी जान लेना होगा कि आप अपनी सूक्ष्म स्थिति में स्थूल तथा सूक्ष्म जगत को अच्छी प्रकार देख सकते हैं।

जब आपकी कल्पना के साथ सोने के अनन्तर आपका सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर से बाहर आ जावे तो आपको पहले किसी पूर्व परिचित स्थान पर पहुँचने का संकल्प करना चाहिये। नित्य ऐसा विचार करते हुए शयन करना चाहिये।

आप देखेगें कि कुछ दिन के अनन्तर ही प्रात: सोकर उठने के बाद आपको यह ज्ञान रहेगा कि रात्रि को आप स्वप्न स्थिति में कहाँ-कहाँ गये थे। इसके बाद आप अपने किसी मित्र के यहां पहुँचने का विचार करते हुए शयन करें, कुछ ही समय में आप देखेंगे कि आप उस मित्र के यहां पहुंच गये थे। फिर दिन में अपने उस मित्र से वार्तालाप करके रात्रि मे उसके घर मे देखी वस्तुओं के बारे में मालूम करें तो आपको विश्वास हो जायेगा कि मित्र के घर में स्वप्न स्थिति में जो और जैसी वस्तु जहां रखी हुई तथा जिस रंग की देखी है वह सब मित्र के बताने पर सत्य सिद्ध हुई।

इसी प्रकार नित्य विभिन्न स्थानों पर सूक्ष्म शरीर के द्वारा आना-जाना आरम्भ कर दीजिए। फिर यह अभ्यास दृढ़ हो जाने पर जिनके यहां पहुंचे उन्हें कुछ कहने अथवा जगाने का प्रयत्न करें। कुछ समय के अनन्तर आप में यह शक्ति भी जाग्रत हो जायेगी। इसी प्रकार आप संकल्प करें कि अब मुझे परलोक के सम्बन्ध में ज्ञान प्राप्त करना है, मैं अपने बाबा, दादा, मित्र आदि पूर्व परिचित आत्माओं से अवश्य मिलूंगा। आज उनसे अवश्य वार्तालाप स्वप्न स्थिति में होगा। इस अभ्यास को अच्छी प्रकार परिपक्व स्थिति में पहुंचा ले तो आगे का मार्ग खुल जावेगा।

इसके बाद अन्य विभिन्न आत्माओं से धीरे-धीरे सम्पर्क करें और उनके सतसंग का लाभ उठाएं। विभिन्न आत्माओं के सम्पर्क से नई जानकारी प्राप्त होगी।

इसके उपरान्त विभिन्न लोकों के सम्बन्ध में ज्ञान प्राप्त करने का संकल्प करें। बड़ी-बड़ी उच्च आत्माओं, ऋषि, मुनियों, सन्तों से सम्पर्क बनाने के लिए आपको परम सात्विक जीवन बनाने का प्रयत्न करना होगा। सरल साधक स्वभाव रखें, भोजन भी शुद्ध पवित्र स्वल्प करें। यदि आपका जीवन साधनामय हो तो आपको इस मार्ग के अग्रसर होने में सरलता होगी।

मुद्राओं का ज्ञान और विचित्रता

मुद्राओं से रोग उत्पन्न भी किए जा सकते हैं और समाप्त भी किये जा सकते हैं। बड़े-बड़े असाध्य रोगों को मुद्राओं के द्वारा बड़ी सरलता से ठीक किया जा सकता है। मुद्राएं स्वास्थ्य के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसी कारण ऋषियों ने कला, साधना तथा नित्य नियमित कृत्यों में मुद्राओं का प्रयोग आवश्यक कर दिया। जिससे सर्वसाधारण स्वाभाविक रूप से मुद्राओं के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य में उन्नति प्राप्त करते रहें। बाली, जावा आदि देशों में तो आजकल भी बहुतायत रूप से मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है। वहां के लोग मुद्राओं का वैज्ञानिक रहस्य न जानते हुए भी धार्मिक दृष्टिकोण से श्रद्धावश, अधिकांश रूप से मुद्राओं का प्रयोग नित्य प्रति करते हैं।

अलग-अलग तत्वों को विभक्त करने को अलग-अलग मुद्रायें हैं। अग्नि, वायु, पृथ्वी, जल, आकाश आदि पांच तत्व है। अगूंठा अग्नि तत्व, तर्जनी वायु तत्व, मध्यमा आकाश तत्व, अनामिका पृथ्वी तत्व और कनिष्ठका-जल तत्व को अभिव्यक्त करती हैं और इनके मिलाने से, दबाने से अथवा इनकी विशेष प्रकार की तोड़-मरोड़ से विभिन्न प्रकार के तत्वों की अभिव्यक्ति विघटन एवं प्रत्यावर्तन होने लगता है।

मानव शरीर में स्वल्प प्रयास से तत्वों को घटाना-बढ़ाना मुद्रा विज्ञान के द्वारा ही तत्काल सम्भव हो सकता है। अथवा स्वरोदय शास्त्र के अनुसार इड़ा पिंगला का विशेष प्रकार से निरोध करके तत्वों को अभिव्यक्ति की जा सकती है। अर्थात स्वरों की अदला-बदली से भी बहुत सारे कार्य सिद्ध किये जा सकते हैं। कितने ही असाध्य रोगों को आगे बढ़ने से रोका जा सकता है। जिस स्वर के चलते-चलते हुए जो रोग उपस्थित हो अर्थात रोग आक्रमण के समय जो स्वर चल रहा है, उसे तत्काल बन्द कर देने से रोग कदापि आगे नहीं बढ़ सकेगा और यदि काफी समय तक उस स्वर को चलने ही न दिया जाये तो रोग को नष्ट करने में विशेष सहायता मिलेगी।

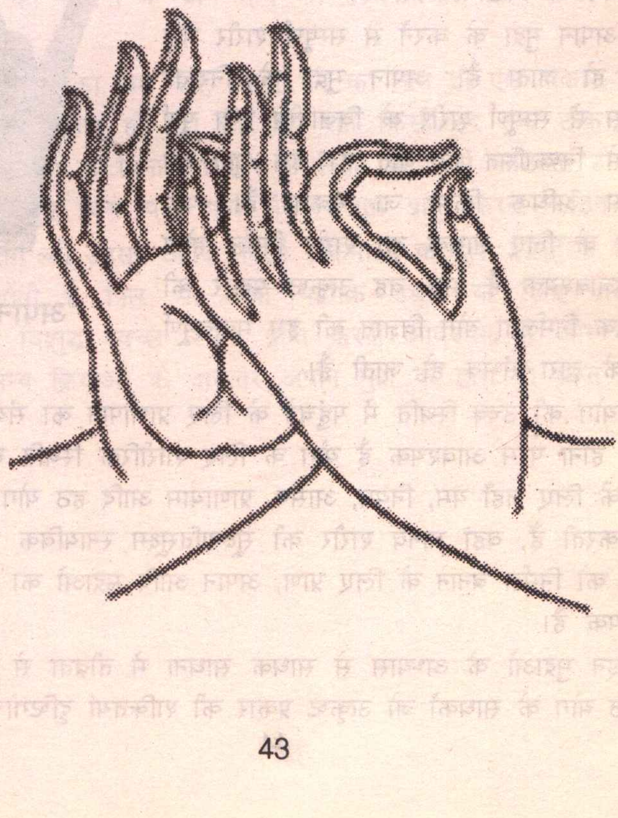
साधना में मुद्रायें

ये मुद्राऐं असंख्य हैं। परन्तु कुछ मुद्राएं नित्य करने की विधि है। मन्त्र ग्रन्थों में इनका विशेष महत्व दर्शाया है। गायत्री की सिद्धि के लिए तत्सम्बन्धी 24 मुद्राऐं अनिवार्य मानी गई हैं।

ज्ञान मुद्रा, योनी, मत्स्य, कूर्म, वराह, शंख, पंकज, सिंहाक्रान्त, महाक्रान्त, अपान, ब्यान, समान, उदान, धेनू आदि नाना मुद्राओं की साधना नियमित करने से शरीर निर्मल हो जाता है।

मुद्रा अभ्यास कम से कम पौन घण्टा तो नित्य करना ही चाहिए। यह किसी भी समय और स्थिति में किया जा सकता है।

देवी देवताओं की पूजा में अंगुलियों की मुद्रायें ढोंग न होकर मानव की साधना का एक सहज सरल और सबल उपाय सिद्ध होती हैं। नृत्य में भी यही मुद्राऐं विशेष भावनाओं को उद्रेक करती हैं, जिन्हें देखने मात्र से इन्द्रियां प्रभावित हो जाती हैं।



अपान मुद्रा और निर्मलता

हर मुद्रा का अभ्यास साधारणतया कम से कम 45 मिनट तो करना ही चाहिए। मुद्रा की 45 मिनट की साधना से शारीरिक तत्वों में परिवर्तन हो जाता है। कुछ मुद्राऐं केवल रोग दूर होने के समय तक ही करनी चाहिए किन्तु अपान मुद्रा का जितना अधिक अभ्यास होगा, उतना ही अधिक लाभदायक रहेगा।

अंगूठे के साथ मध्यमा अंगुली और उसके पास वाली अनामिका दोनों अंगुलियों को अग्र भाग से मिलाने पर अपान मुद्रा बन जाती है जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

अपान मुद्रा

अपान मुद्रा के करने से सम्पूर्ण शरीर मल रहित हो जाता है। अपान मुद्रा के निरन्तर अभ्यास से सम्पूर्ण शरीर के विजातीय द्रव्य पूर्ण रूप से निष्कासित हो जाते हैं। इस मुद्रा का अभ्यास अधिक किया जा सकता है। योग साधना के लिए साधक का शरीर निर्मल होना परम आवश्यक है और वह उत्कृष्ट प्रकार की शारीरिक निर्मलता योग विज्ञान की इस महत्वपूर्ण मुद्रा के द्वारा संभव हो जाती है।

योग की उच्च स्थिति में पहुंचने के लिए प्राणापान का संयोग और सम स्थिति होना परम आवश्यक है योग के लिए शारीरिक स्थिति को व्यवस्थित करने के लिए जहाँ यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि हठ योग की प्रक्रियाएं कार्य करती हैं, वहां मानव शरीर की सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्नायविक और तात्विक स्थिति को निर्मल बनाने के लिए प्राण, अपान आदि मुद्राओं का अभ्यास परम आवश्यक है।

इन मुद्राओं के अभ्यास से साधक साधना में तीव्रता से अग्रसर होता है। हठ योग के साधकों जो उत्कृष्ट प्रकार की शक्तियां दृष्टिगोचर नहीं होती

हैं, उसका कारण योग के गुरुओं और योग के साधकों को योग विज्ञान के कितने ही सूक्ष्म अंगों का स्वल्प ज्ञान भी न होना है। जैसे स्वर विज्ञान, मुद्रा विज्ञान, तत्व विज्ञान आदि।

मुद्रा केवल साधकों के लिए ही नहीं, साधारण सांसारिक व्यक्तियों के कठिन स्वास्थ्य रक्षा के लिए बहुत ही महत्व ही क्रियाएं हैं। यदि किसी व्यक्ति को मूत्र बन्द लग गया हो और किसी औषधि, इंजेक्शन आदि के द्वारा कई दिन हो जाने पर भी रोगी को मूत्र नही आ रहा हो तो अपान मुद्रा का 45 मिनट अभ्यास करने से, बिना औषधि लिए रोगी को स्वास्थ्य लाभ हो सकता है।

पसीना न आने से मनुष्य को बहुत भयंकर रोग हो सकता है, काफी लम्बा समय हो चुका हो और स्वेद (पसीना) आना आवश्यक हो तो अपान मुद्रा के द्वारा स्वेद स्वल्प समय में सम्भव हो सकेगा।

अपान मुद्रा के अभ्यास से शरीर के सम्पूर्ण मल, चाहे वे शरीर के किसी भी भाग से निःसर्ग होते हों, सरलता पूर्वक शरीर से बाहर आ सकेंगे। बिना अपान की साधना के योग मार्ग की उच्च स्थिति प्राप्त करना वस्तुतः कठिन होगा।

प्राण अपान को सम कर, मिला देने का नाम ही एक प्रकार से योग है। वास्तव में अपान ही ब्रह्म है। यह बात किसी हद तक ठीक ही है। अपान की साधना के बिना शारीरिक निर्मलता प्राप्ति में कठिनता होगी और शरीर निर्मल हुए बिना योग मार्ग में सफलता प्राप्त करना कठिन होगा।

हठ योग की आसन आदि सहस्रों प्रक्रियाओं के द्वारा शारीरिक निर्मलता ही प्राप्त होती है फिर भी ऊंची योगिक उड़ान के लिए शरीर की सूक्ष्मातिसूक्ष्म विशुद्ध स्वच्छ स्थिति प्राप्त करनी आवश्यक है और वह हठ योग की अन्य क्रियाओं के अनन्तर अपान मुद्रा के द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है।

आकाश मुद्रा

मध्यमा और अंगुष्ठ अग्रभाग से मिलाने पर आकाश मुद्रा बन जाती है। इस मुद्रा को निरन्तर करने से शरीरस्थ आकाश तत्व बढ़कर सम हो जाता है। आकाश तत्व के कम हो जाने से जो-जो रोग उपस्थित हो जाते हैं उन्हें यह मुद्रा कुछ दिनों में ठीक कर देगी। कान की जो बीमारी शून्य मुद्रा के करने से भी नही जा रही हो, वह आकाश मुद्रा के द्वारा अवश्य दूर हो जावेगी।

आकाश मुद्रा

विशेष

आपने देखा होगा बहुत से व्यक्ति उबासी लेते हुए, इसी मध्यमा, और अंगुष्ठ से मुँह के पास चुटकी बजाते है, उन्हे जम्भाई लेते समय चुटकी बजाने का कारण स्वयं भी ज्ञात नहीं होता, कुछ व्यक्तियों को अवश्य मालूम हो सकता है।

यदि जम्भाई लेते हुए जबड़ा फंस जावे, मुख बंद न हो तो उसी समय चुटकी बजाने पर मुख खुल जाएगा, अन्यथा डाक्टर तो इसके लिए केवल ऑपरेशन ही करेगा।

जप योग में

भारतीय शास्त्रों में जप योग में भी, किस कार्य विशेष के लिए किस प्रकार जप किया जाना चाहिये, कौन सी अंगुली संचालित किया जाना चाहिए आदि-आदि, विधि-विधान एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक और शारीरिक तत्वों को ध्यान में रखते हुए बताए गए हैं। वैसे अधिकांश जप मध्यमा मे ही किया जाता है क्योंकि यह अंगुली हृदय से विशेष सम्बन्धित हैं।

प्रकृति के लिए कौन सी कठिन बात है, जबकि भारतीय योग विज्ञान तो प्रकृति के सिद्धान्तों पर ही आधारित है। फिर उस परा विज्ञान के लिए क्या असम्भव है। जो संसार की आन्तरिक तथा बाह्य दोनों ही प्रकृतियों का पूर्ण सहयोग लेने में समर्थ हो सूक्ष्म प्रकृति-स्थूल प्रकृति से कहीं अधिक शक्तिशाली है।

भारतीय ऋषियों ने सूक्ष्म प्रकृति को भी, अच्छी प्रकार जाना है वे उससे काम ले सकते थे। मुद्रा विज्ञान एक ऐसी ही रहस्यमय विधि है जो बाहरी क्रिया के द्वारा सूक्ष्म प्रकृतिस्थ तत्वों में कार्य करने की शक्ति रखती है।

प्रकृति के महत्व पूर्ण यन्त्र मानव शरीर की बहुत सी विशेषताएं मुद्रा विज्ञान के द्वारा प्रकट होती हैं। मुद्राओं के नित्य अभ्यास से ब्राह्मी स्थिति प्राप्त होती है और ब्रह्म विद्या के ज्ञान का उदय होकर साधक योगारूढ़ स्थिति में स्थित हो जाता है।

प्राणोपासना

प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान नाग, कूर्म, कृकल, देवदत, धनन्जय ये दस प्राण वायु शरीर की सम्पूर्ण नाड़ियों में संचार करते है। इन में पहले प्राण आदि पांच ही मुख्य माने गये हैं।

प्राण वायु

यह मुख और नासिका के मध्य भाग में, नाभि के मध्य भाग में और हृदय स्थान में समाहित रहता है।

अपान वायु

यह वायु गुदा, लिंग, घुटनों, जांघों, समस्त उदर, कटि, नाभि और पिण्डलियों में निवास करता है।

व्यान वायु

यह वायु दोनों नेत्रों, दोनों कानों, कन्धों, टखनों, कण्ठ और प्राण के समस्त स्थानों में भी सूक्ष्म रूप से विद्यमान है।

उदान वायु

दोनों हाथों, पैरों में व्यवस्थित है।

समान वायु

सम्पुर्ण शरीर में अन्य प्राण आदि के साथ-साथ विद्यमान रहता है।

नाग आदि पांचों वायु

चमड़ी और हड्डियों में विद्यमान रहते हैं।

इससे ज्ञात होता है कि प्राण-अपान आदि दसों प्रकार के प्राण वायु शरीर के लिए स्वः स्वः स्थान पर अकेले अथवा अन्य नाग, कूर्म, देवदत आदि वायुओं के साथ मिलकर कार्य करते रहते हैं। प्राणों के निवास के सम्बन्ध में मतान्तर है। यदि किन्हीं आन्तरिक या बाहरी प्राकृतिक या अप्राकृतिक कारणों से शरीरस्थ कोई प्राण वायु अपना कार्य बन्द कर दें तो

शरीर अस्वस्थ हो जाएगा। उसे ठीक करने के लिए किसी औषधि अथवा किसी क्रिया विशेष का सहारा लेना होगा। प्राचीन भारतीय ऋषियों ने इन प्राण-अपान आदि की व्यवस्था को ठीक तथा सम स्थिति में रखने के लिए प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा, कूर्म मुद्रा आदि, विभिन्न मुद्राओं का दैनिक संध्या, पूजन, उपासना आदि में प्रयोग करना प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक कर दिया। ऐसा ही नहीं कि वैदिक धर्म आदि सभी धर्मों में मुद्राओं का किसी न किसी रूप में प्रयोग दृष्टिगोचर होता है।

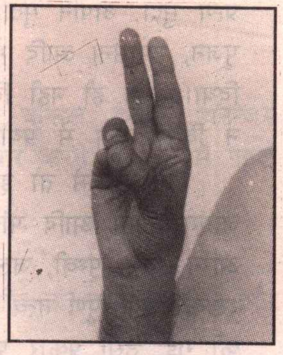
वास्तव में तो इस प्राण वायुओं की अपेक्षा पांच प्राण ही मुख्य माने जाएंगे। नाग आदि पांचों उपप्राण कहे जाएं तो ठीक होगा। जैसे शरीर में अग्नि, वायु, पृथ्वी, जल और आकाश आदि पांच तत्व के सिद्धान्त को सामने रखकर एक पूर्ण तत्व विज्ञान बना दिया गया और आयुर्वेद शास्त्र की रचना की गई, उसी प्रकार प्राण, अपान, व्यान, समान और उदान आदि पंच प्राणों पर आधारित अपने में एक पूर्ण और सुविस्तृत, सुविस्थत, वैज्ञानिक विषय प्राणशास्त्र का शास्त्रों में विस्तार से वर्णन है।

पंच प्राणोपासना

उपनिष्दों में प्राणोंपासना का विशेष रूप से वर्णन किया गया है और प्राण को ही ब्रह्म कहा गया है। पंच प्राणों की उपासना ब्रह्म रूप में करने पर अलग अलग प्रकार के प्रवाहों की उत्पत्ति शरीर और अन्तः स्थूल में क्रमशः होती है। इनकी उपासना से बाह्य शारीरिक स्वास्थ्य का उच्चतम लाभ प्राप्त होकर विशेष मानसिक स्थिति की प्राप्ति में सहयोग प्राप्त होता है।

उपनिषदों ने तो इनकी उपासना से *भूः भुवः स्वः* आदि उर्ध्व लोकों की प्राप्ति का वर्णन किया गया है। किन्तु उपनिष्दों में पंच प्राण की उपासना को कोई ढंग, कोई प्रकार, विशेष विधि-विधान उपासना आदि का वर्णन नहीं किया गया। हम उसका वह प्रकार साधकों के लिए यहां प्रकट करते हैं। योग की प्राण अपान आदि पांचों मुद्राओं का अभ्यास करते हुए, यदि प्राणायाम के द्वारा प्राण वायु आदि प्राणों को सम करके और प्राण अपान को मिलाने का यत्न किया जाए तो निश्चय ही योग मार्ग में सफलता प्राप्त होगी। पंच प्राण की इस प्रकार की उपासना से प्राणों में स्थिरता आ सकेगी और योग की उच्चस्थिति प्राप्त होगी। अर्थात प्राण, व्यान, अपान, उदान और समान आदि पांचों मुद्राओं का निरन्तर अभ्यास ही पंच प्राणोंपासना की कुंजी है। उपासना में यम, नियम, आसन और प्राणायाम आदि विभिन्न क्रियाओं को

करते हुए मुद्राओं का सहयोग अवश्य लेना चाहिए अन्यथा साधना के विकास में विलंब होगा। पंच प्राण साधना में इन पाचों मुद्राओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। आह्निक सूत्रावली में प्राण अपान आदि पांचों मुद्राओं को करने का इस प्रकार विवरण दिया गया। यथा



1.) प्राण मुद्रा

कनिष्ठानामिके अंगुष्ठेन स्पृशेदिति।।

2) अपान मुद्रा

मध्यमानामिके अंगुष्ठेन स्पृशेदिति।

3) व्यान मुद्रा

मध्यमातर्जन्यवगुष्ठेंन स्पृशेदिति।

4) उदान मुद्रा

तर्जनीमध्यमानामिकान् अंगुष्ठेन स्पृशेदिति।

5) समान मुद्रा

तार्जन्याद्यंगुलि चतुष्टयमंगुष्ठेन स्पृशेदिति।

उपनिषदों में भी विस्तार से प्राण की उपासना का वर्णन किया गया है और उसका फल भी किन्तु उपासना की विधि का वर्णन नहीं किया गया। उपासना करने की आज्ञा दी गई है।

कृष्ण यजुर्वेदीय अमृतनादोपनिषद् में पांचों प्राण वायुओं का स्थान और रंग भी सूक्ष्म रूप से वर्णन किया गया है। यथाः- प्राण वायु हृदय में, अपान वायु गुदा में, व्यान वायु नाभि प्रदेश में, उदान वायु कण्ठ में और समान वायु सम्पूर्ण अंगों में व्यापक रूप से रहता है। प्राण वायु लाल रंग के माणिक के समान, अपान वायु इन्द्रगोप नामक कीड़े के समान लाल, समान वायु दूध या स्फटिक मणि के समान उज्जवल, उदान वायु धूसर (मटमैला) रंग के समान और व्यान वायु का अग्नि के रंग के समान प्रकाश मय वर्णन किया गया है।

कौषीतकि ब्राह्मणोपनिषद् में प्राण की उपासना में यम निमय आदि का पालन करते हुए प्राणायाम आदि से आन्तरिक और ब्राह्य शुद्धि प्राप्त करने के साथ साथ प्राण अग्रसर होना ही वास्तविक प्राणोपासना होगी। किन्तु प्राण मुद्रा करना प्राणोपासना करते हुए परम आवश्यक है। अन्यथा यह साधना सफल न होगी। वस्तुतः प्राण मुद्रा का निरन्तर प्रयोग ही इस प्राणोपासना का सूक्ष्म रहस्य है, जिसे किसी कारणवश ऋषि ने उपनिषद् में गोपनीय रखा।

इसी प्रकार अपान, व्यान, समान और उदान आदि शेष चार प्राणों की उपासना भी इनकी मुद्राएं करते हुए अर्थात अपान मुद्रा, ध्यान मुद्रा, समान मुद्रा और उदान मुद्रा की स्थिति में रहते हुए, आन्तरिक प्रणव की उपासना की जाए तो एक चमत्कारिक फल दृष्टिगोचर होगा। उपरोक्त पांचों मुद्राएं जोरदार प्रभाव उत्पन्न करने वाले सिद्ध हुई हैं। इन मुद्राओं के द्वारा पंच प्राण की उपासना करने से तो साधक को बहुत बड़ा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ तो प्राप्त होगा ही, यदि साधारण व्यक्ति भी इन प्राण आदि पांचों मुद्राओं का किसी भी प्रकार किसी भी समय अधिक या कम समय के लिए भी प्रयोग करें तो बहुत बड़ा लाभ निश्चित रूप से होगा। जो प्राण वायु शरीर के जिस भाग में निवास करता है और उस वायु के जो कार्य कलाप इस लेख में निर्दिष्ट किए गए है, उस प्राण वायु की मुद्रा करने से शरीर के उन स्थानों और उन कार्यों में जो कमी आ गई हो तो वह उस मुद्रा के प्रयोग से कुछ ही समय में ठीक हो सकेगी। पाठकगण जो मुद्रा जिस कार्य के लिए उपयुक्त है समझकर प्रयोग में लायें और लाभ प्राप्त करें।

प्राण आदि वायुओं के कार्य

प्राण वायु का शरीर में श्वास को भीतर बाहर लाने ले जाना, नेत्र ज्योति में विशेष सहायता और सम्पूर्ण शरीर की प्राण शक्ति को बनाये रखना आदि विशेष कार्य है। जिनमें खराबी उपस्थित होने पर प्राण मुद्रा के प्रयोग से तत्काल ठीक किया जा सकता है।

किसी भी रोग अंथवा किसी भी मानव शरीर की प्राण शक्ति का ह्रास होने पर शरीर में जल तथा पृथ्वी तत्व की विशेष कमी दृष्टिगोचर होने पर प्राण मुद्रा की सहायता लेने से उपरोक्त प्रकार की शक्तिहीनता को प्राण मुद्रा के निरन्तर प्रयोग से कुछ ही समय में दूर किया जा सकेगा। क्योंकि प्राण मुद्रा जल व पृथ्वी को अग्नि रूप अंगूठे के अग्रभाग से स्पर्श करने से बनती है। जल सभी प्रकार के रसों का सहयोगी है। पृथ्वी सभी प्रकार के विटामिनों से सम्बन्धित है।

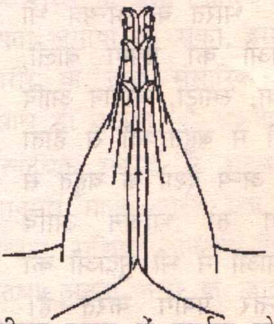
दूसरी ओर प्राण मुद्रा में हस्त रेखा विज्ञान के अनुसार बुध ग्रह तथा सूर्य ग्रह की अंगुलियों का प्रयोग अगुष्ठ के साथ किया जाता है। सूर्य की अनामिका अंगुली समस्त विटामिन और प्राण शक्ति का केन्द्र मानी जाती है। कनिष्ठिका अंगुली औषधीश चन्द्रमा के पुत्र बुध ग्रह का प्रतीक मानी जाती है। बुध ग्रह को कुमार कहते है जो युवा शक्ति से भी अधिक नवीन उत्साहित, ऐसा कुमार अवस्था का प्रतिनिधित्व बुध करता है। बुध तथा सूर्य की प्रतीक अंगुलियों का अग्नि के प्रतीक अंगूठे के साथ प्राण मुद्रा में प्रयोग किया जाता है।

आयुर्वेद, ज्योतिष, योग तथा विज्ञान से द्वारा यह सिद्ध होता है कि यह मुद्रा अपने क्षेत्र में बड़ी ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब साधक योग साधना अथवा विशिष्ट तप साधन में लगा हो, शरीर भोजन आदि न लेने से अत्यन्त कृशता का कमजोरी का अनुभव होने पर, इस संजीवनी प्राण मुद्रा की ही साधना में संलग्न हो जाए तो बाहर से कुछ भी ग्रहण ने करने पर, जब की जल का भी परित्याग कर दिया गया हो, ऐसी विचित्र अत्यन्त असाध्य कठिन साधना के समय मैनें स्वयं इस प्राण मुद्रा साधना का चमत्कार अनुभव किया। मुझे एक समय कठिन साधना काल में एक मास के लिए जल पीना भी बन्द करना पड़ा, जब की छः मास से अन्न नहीं लिया गया था ऐसी स्थिति में त्राटक करते हुए इस मुद्रा के निरन्तर प्रयोग करने पर जल की प्राप्ति हुई, तृप्ति हुई और साधना में चमत्कारिक अनुभव हुए।

13886

प्रार्थना शक्ति

प्रार्थना दुनिया का सबसे बड़ा जादू है ये कहा जाये तो अतिश्योक्ति नहीं होगी कि जो कार्य किसी प्रकार न हो रहा हो, वह प्रार्थना के द्वारा सम्भव होता देखा गया है। प्रार्थना संसार के आदिकाल में बड़े-बड़े महापुरुष नेता, सन्त, महात्मा आदि का सबसे सरल विधि-विधान के बखड़े से मुक्त ह्रदय, प्रेम का एक सरल और शक्तिशाली मार्ग है। वेदों का भी एक बहुत बड़ा भाग प्रार्थना मन्त्रों से ही परिपूर्ण है।



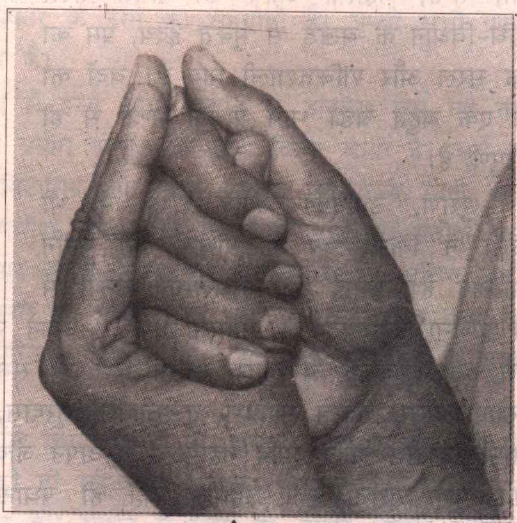
पुराण, उपनिषद् आदि ग्रथों में भी किसी न किसी रुप में प्रार्थना का वर्णन उपस्थित है। ईसाई और मुसलमान ग्रन्थों में भी प्रार्थना उपस्थित है। महात्मा ईसा ने अपने जीवन काल में प्रार्थना के द्वारा आश्चर्यजनक चमत्कार सर्वसाधारण के समक्ष एक नहीं सैकड़ों बार दिखाए। मीरा, चेतन्य महाप्रभु, तुलसीदास, सूरदास, स्वामी रामकृष्ण परमहंस, स्वामी रामतीर्थ आदि आदि महापुरुषों ने अपने जीवन काल में अनन्य भक्ति भाव पूर्ण प्रार्थना रूप उपासना को ही प्रधानता दी और उसके द्वारा सर्वसाधारण एव स्वयं का आत्मोत्थान करने में सफल हो सके।

प्रार्थना ही एक ऐसा अस्त्र है अथवा ऐसा प्रयोग है, जिसका निवारण नहीं है। महात्मा गांधी ने भी देश के स्वतन्त्रता संग्राम एवं राजनीति जैसे टेड़े रास्ते में भी प्रार्थना जैसे शक्तिशाली विचित्र प्रयोग को अपनाया और उसका फल आज हमारे सामने उपस्थित है। प्रार्थना के प्रयोग को सभी सरलता से अपने लाभ के लिए, वह आध्यात्मिक अथवा सांसारिक किसी भी प्रकार का क्यों न हो, उपयोग में ला सकते हैं। प्रार्थना परमात्मा से अथवा मनुष्य से, सुनने वाले पर उसका असर हुए बगैर नहीं रहता। आप भी अपने जीवन में प्रार्थना के मार्ग पर चलकर अपने जीवन को सफलता और आनन्द से परिपूर्ण करिए।

शंख मुद्रा

चित्र के अनुसार उलटे हाथ में अंगुष्ठ को सीधे हाथ की मुट्ठी बन्द करके उपरोक्त स्थिति, बनाने से शंख मुद्रा बन जाती है। शंख मुद्रा गायत्री मुद्राओं में से एक है। यह मुद्रा पूजन आदि में प्रयोग की जाती है।

भारत के अन्यत्र भी मुद्राओं का प्रयोग बाली, जावा, स्माट्रा, जापान आदि देशों में बहुतायतों से होता है। अन्य देशों के बहुत से लोग तो भोजन आदि क्रियाओं में भी मुद्राओं का निरन्तर प्रयोग करते हैं। शंख मुद्रा के द्वारा वाणी सम्बन्धी समस्त दोष दूर हो सकते है।



शंख मुद्रा

इस मुद्रा से पाचन संस्थान पर भी प्रभाव पड़ता है। शंख मुद्रा का नाभि चक्र जागृत होने में विशेष रूप से सहायता प्राप्त होती है। शंख मुद्रा का नाभि चक्र से विशेष सम्बन्ध होने के कारण शरीर की 72 हजार नाड़ियों जों नाभि चक्र से सम्बन्धित है विशेष रूप से प्रभावित होती है। फलतः समस्त शरीर के स्नायुमंडल पर एक सूक्ष्म और शक्तिशाली स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव होकर साधक के आन्तरिक और बाह्य स्वास्थ्य पर एक अच्छा प्रभाव पड़ता है।

शंख मुद्रा के निरन्तर अभ्यास से क्षुधा बढ़ जाती है। पाचन क्रिया तीव्र होकर स्वास्थ्य वृद्धि होती है। शंख मुद्रा का अभ्यास यदि संगीतज्ञ लोग करें

तो निश्चित ही उनकी आवाज बहुत ही सुन्दर और मधुर हो सकेगी। जो पुरुष अपनी आवाज को मधुर बनाना चाहते है, यदि वह लोग लम्बे समय तक इस मुद्रा का प्रयोग करें तो स्वर में रस उत्पन्न हो सकेगा।

शंख मुद्रा के अभ्यास से आन्तड़ियों और पेट के निचले हिस्से पर स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव पड़ता है। पेट के निचले हिस्से अधोभाग के समस्त विकार नष्ट न होने में इस मुद्रा से बहुत बड़ा सहयोग प्राप्त होता है यह अपने प्रकार का विचित्र मुद्रा है।

विचित्र योग साधना और तन्त्र

विश्व में यदि कोई सर्वाधिक अद्‌भुत, आश्चर्यजनक, रहस्यमयी एवं चमत्कारिक वस्तु है तो मानव शरीर। इस मानव शरीर के द्वारा भौतिक तथा आध्यात्मिक संसार के अनगिनत चमत्कारों का पता लगाया जा सका, इसलिए हम इसे आश्चर्य कह सकते है। मानव शरीर के द्वारा संसारिक तथा आध्यात्मिक दोनों प्रकार का आनन्द भी एक साथ ही उठाया जा सकता है।

भारतीय योगियों ने मानव शरीर पर अत्याधिक गहराई से अनुसन्धान किया। जो परम वैज्ञानिक है। योगियों के मतानुसार मानव शरीर एक सात मंजिली इमारत की तरह है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर अनाहत विशुद्ध आज्ञा और सहस्त्रों ये इसकी सात मंजिले है तथा अनन्त तारों के जाल से सदस्य शिराएं अवगुंठित हैं। सम्पूर्ण शरीर में 3 लाख 50 हजार नाड़ियां विद्यमान है। इन शिराओं अथवा नाड़ियों में लाल रंग की इड़ा, तथा पिंगला मुख्य नाड़ियां है। ये दोनों मेरुदंड के दोनों ओर गमन करती हैं। इन दोनों के मध्य में नीले रंग की एक मुख्य सुषुम्ना उपस्थित है।

योग के महान आचार्य महर्षि पंतजलि ने अपने योग दर्शन में सम्पूर्ण योग की परिभाषा बड़े ही सूक्ष्म, गूढ़तम एवं सारगर्भित शब्दों में की है।

योगश्चित्त वृत्ति निरोधः।

अर्थात चित्त की समस्त वृत्तियों के निरोध का नाम ही योग है। चित्त की चंचलता सर्वविदित है। इसके निरोध के लिए ही सम्पूर्ण साधना मार्गों का शास्त्रों में वर्णन मिलता है।

महान सांख्य शास्त्री महर्षि कपिल देव ने अपने सांख्यशास्त्र में मनोविज्ञान की जितनी स्पष्ट प्रकार से विवेचना की है, उतना वैज्ञानिक विश्लेषण अन्य किसी शास्त्र में दृष्टिगोचर नहीं होता। महर्षि कपिल कहते हैं कि किसी बह्य वस्तु को प्रत्यक्ष करने के लिए निम्न कारक आवश्यक

है। बाह्य विषय और इन्द्रिय इन दोनों से सम्बन्धित मन, बुद्धि तथा अहंकार की समष्टि को ही अन्तःकरण कहते हैं। ये चित्त की भिन्न-भिन्न अवस्थाएं है। विचारों की धाराओं का नाम वृति है, विचार धाराये बदलने पर स्वभागवत वृत्तियां भी बदलती रहती हैं।

संसार का प्रत्येक पदार्थ स्वभावतः अज्ञात और अज्ञेय है। उन कारणों के द्वारा ही उसे क्षेत्रता प्राप्त होती है। ज्ञान आन्तरिक और बाह्य अनुभव का विषय है। जिस प्रकार किसी सरोवर आदि के जल में पत्थर फेंकने पर उसमें लहरें या तरंगें उठने लगती हैं। इसी प्रकार बाह्य विषयों का, इन्द्रियों व मन के साथ संयोग होने पर विचारों में अनेक प्रकार की लहरें या तरंगें उठने लगती हैं। मन उन मानस वृत्तियों तथा प्रवाहों का ख़जाना है। जो हमारे चित्त की सूक्ष्म अवस्था में सम्मोहित रहती, बनती तथा रक्षित होती हैं।

ऋषियों ने मानव शरीर की विचित्र शक्तियों को प्राप्त करने वाले मार्गों को तन्त्र साधना से सर्वसाधारण तक पहुंचाने का प्रयत्न किया। तन्त्र साधना बड़ी ही रहस्यमय सरल तथा विचित्र है।

तन्त्र साधना में भारतीय रसायन शास्त्र, मुद्रा विज्ञान, स्वर विज्ञान, तत्व विज्ञान तथा सम्पूर्ण योग शास्त्र का समन्वय किया गया है।

तान्त्रिक साधना दो प्रकार से बताई गई है। बाह्य साधन में गन्ध, पुष्प, धूप, दीप नेवेद्यादि पंचोपचार पूजा का विधान है।

आन्तरिक साधन में मानसोपचार में तात्विक दृष्टि से पूजा का विधान है। यथाः- पंच महाभूतों के तात्विक अर्थ पृथ्वी तत्व को गन्ध, आकाश को पुष्प, वायु तत्व को धूप, अग्नि तत्व को दीपक और रसात्मक जलतत्व को नैवेद्य आदि के रूप में, ऐसी पचोपचार तात्विक स्थिति को समझकर, आन्तरिक पूजा करनी होगी। वास्तव में षटचक्र भेदन ही अन्तर्योग क्रिया का प्रधान उपासना अंग है।

योग के षट् चक्र

योग के षट् चक्रों में संयम किये बिना आत्म ज्ञान, मोक्ष प्राप्ति नहीं होती। योग चक्र स्थितिः-

इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्ना या भवेत्खलु।
षट्स्थानेषु च शक्ति षट्पद्मं योगिनों विदुः।।

इडा नाड़ी और पिंगला नाड़ी इन दोनों के मध्य में सुषुम्ना नामक नाड़ी उपस्थित है। सम्पूर्ण रीढ़ की हड्डी के मध्य भाग से सुषुम्ना जाती है। उसके

छः विभिन्न स्नायु गुच्छ में अलग-अलग संख्या के दलों से युक्त योग चक्र मानव शरीर में स्थित है। इन छः मुख्य चक्रों में तीन चक्र विशेषों की और गिनती करने से नवयोग चक्रों से परिपूर्ण मानव शरीर बड़ा विचित्र है। तान्त्रिक दृष्टि कुछ विचित्र वार्ता उपस्थित करती है।

विशेष तान्त्रिक साधना

नव चक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्यापंचकम् ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नाम धारकः ।।

मानव शरीर के नवचक्र, सोलहों आधार, तीन लक्ष्य तथा पांच व्योम आदि को जो व्यक्ति ठीक प्रकार नहीं जानता वह योगी कहे जाने योग्य नहीं है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा, तालु, ब्रह्मरन्ध्र और सहस्त्र दल चक्र ये नव योग चक्र हैं। अंगुष्ठ, पादमूल, गुह्यदेश, लिंग मूल, जठर, नाभि, हृदय, कण्ठ, जिव्हाग्र, तालु, जिव्हामूल, दंत्त, नासिका, नासापुट, भ्रमध्य तथा नेत्र यह सोलह कलाधार है। स्वम्भु लिंग, ज्योतिलिंग तथा बाणलिंग ये तीन लक्ष्य कहे गये है।

आकाश महाकाश, पराकाश, तत्त्वाकाश तथा सूर्याकाश ये पंच व्योम कहे जाते है। प्रकृति के सर्वोपरि विचित्र महत्वपूर्ण यन्त्र मानव शरीर में नवचक्र, षाडशाधार, त्रिलक्ष्य तथा पंच व्योम आदि को जो नहीं जानता वास्तव में वह केवल नाम मात्र का योगी है।

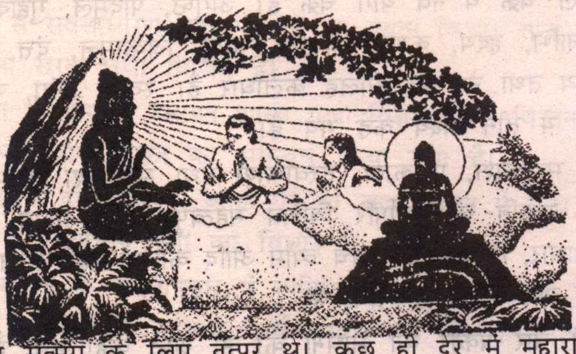
शास्त्र में चार प्रकार की साधना को ही श्रेष्ठ कहा गया है। प्रथम वेदोक्त साधन, चदुष्टयः, द्वितीय सांख्य दर्शनोक्त विशेष जैन साधन, त्रय तृतीय योगदर्शनोक्त साधन, चतुर्थ तन्त्र साधन प्रणाली कही गई है।

अप्रमेय तथा अतीन्द्रिय वह चैतन्यतत्व, जिस समय विचार की भूमि में उतरकर, आत्म बोध का रूप धारण करता है ऐसी स्थिति में उसे विशुद्ध विवेक कहते हैं। जीव, माया, ईश्वर आदि का ज्ञान स्वयं उदित हो जाने से उसे प्रातिभ ज्ञान कहते हैं। सर्वथा भ्रमशून्य हो जाने से इसे ही महाज्ञान अथवा सभ्यग्ज्ञा भी कहा जाता है।

ऐसे आत्म बोध स्वरूप विवेक का उदय हो जाने पर साधक में दूर श्रवणादि विचित्र ज्ञान का उदय होता है। योगाशास्त्र में वर्णित सम्पूर्ण विभूतियां, यन्त्रोक्त क्रीड़ा, षट्चक्र, स्वर साधना, पर काया प्रवेश, मन्त्र भेद आदि शक्ति ज्ञान का सामर्थ्य विवेकवान को निश्चय ही प्राप्त होता है।

शून्य साधना

योगीराज गुरु गोरखनाथ जी अपने ही शिष्यों के साथ जिनमें चौरासी सिद्धों का नाम विशेष है, उस समय के महत्वपूर्ण साधना स्थल गोरखपुर जनपद के अन्तर्गत गहर गम्भीर विजयाकुण्ड के निकट निवास कर रहे थे। गोरखनाथ के योगवन में तपस्वियों की धूनियां प्रज्वलित हो रही थी। सन्ध्याकाल का समय था, साधक तटस्थ हो अपने-अपने नित्य कर्म से निवृत्त



हो, विशिष्ट सत्संग के लिए तत्पर थे। कुछ ही देर में महाराष्ट्र गुजरात, मध्यभारत, पंजाब, बिहार, हिमाचल, भूटान, नेपाल आदि-आदि प्रान्तों के विशिष्ट योगी सिद्ध पुरुष गुरु गोरखनाथ जी सहित सभी सिद्ध पुरुष योगी जन अपने-अपने आसान जमाकर बैठ गये, आश्रम की ओर से सभी को विशिष्ट रसायन युक्त रस पिलाकर सत्कार किया गया, उस विशिष्ट औषध युक्त आम्ररस का पान करते ही और उस सान्ध्याकाल में अष्ट गंध और गुगुल, चंदन आदि के जलने से जो सुरभित आध्यात्मिक सुगन्ध सम्पूर्ण वातावरण में व्याप्त थी, उस वातावरण के प्रभाव से सभी योगियों के प्राण की गति उर्ध्व गामिनी हो गई। उनकी श्रुति प्रदीप्त हो उठी, सारा शरीर पुलकित हो उठा और सभी सहज समाधि की ओर प्रेरित हो चले। इतने में शून्य मुद्रायुक्त गोरखनाथ जी की गहर गम्भीर वाणी मुखरित हो उठी। बाबा ने कहा-

मनुष्य में कुछ जानने की जिज्ञासा बनी रहती है। इस जिज्ञासु प्रवृति के कारण ही, ब्रह्म क्या है, जीवात्मा, जीवन और यह संसार क्या है आदि आदि प्रश्नों का समाधान करने के लिए वेद आदि। उपनिषद दर्शन और पुराणों का प्राकट्य हुआ। फिर भी मानव आदि काल से आज तक के लम्बे समय में आत्मा परमात्मा अथवा जीव और ब्रह्म के सम्बन्ध में केवल कुछ अनुमान ही तक पहूंच सका। इसका अर्थ ऐसा कदापि नहीं है कि वह परा शक्ति, अपराशक्ति परात्पर परब्रह्म हमारे लिए अज्ञ रहा। यदि वह अज्ञात रहता तो प्राचीन भारतीय शास्त्र में इतना विस्तृत विवेचन किसका हुआ। शून्य ही ब्रह्म है। *सर्वं खल्विदं ब्रह्म, अंह ब्रह्मास्मि, रसोवैस: तत्वमसि, ब्रह्म सत्यं जगन मिथ्या, खंब्रह्म* आदि-आदि महा वाक्यों द्वारा उस परा शक्ति ब्रह्म को समझाने और समझने का ही प्रयत्न किया गया है।

अथर्वदोक्त देव्यथर्व शीर्ष में भी उस परा शक्ति भगवती से जब पूछा गया, महा देवी आप कौन हैं। मन्त्र इस प्रकार है।

ॐ सर्वेवैदेवा देवी मुपतस्थु: कासि त्वं महादेवीति।

साब्रवीत् ! अंह ब्रह्मस्वरूपिणी।

मत: प्रकृति पुरूषात्मकं जगत शून्यं चाशून्यं च।।

इसी प्रकार गणपत्युपनिषद में भगवान गणेश ने, शिव उपनिषद में भगवान शंकर ने एवं भगवान नारायण ने भी विभिन्न स्थानों पर ऐसा ही उत्तर दिया है। इस सब विवेचन से बहुत कुछ तो उस ब्रह्म तत्व के सम्बन्ध में समझाया, किन्तु इस सबसे उस ब्रह्मनिष्ठ साधक व्यक्ति की स्थिति बड़ी विचित्र हो जाती है। बाह्म को जानने के अनन्तर वह स्वयं ही ब्रह्म स्वरूप हो जाता है, तदनन्तर वह ब्रह्म को मन, वाणी, बुद्धि या ज्ञान का विषय ही नहीं मानता। वह ब्रह्म निष्ठ, उस ब्रह्म को अवयक्त, अगम, अगोचर अपने आपसे अपरिभाषित शून्य कह कर, साथ ही ब्रह्म के इस चराचर जगत के विस्तार का कार्य कारण बताकर मौन हो जाता है।

शास्त्र ने ब्रह्म को निष्क्रय अगोचर और रूप आकर रहित माना है। विज्ञान भी इसे मानता है। विश्व में ऐसी कोई वस्तु नहीं है जिसमें शून्य न हो, विशालकाय बड़े अथवा छोटे पहिये में भी शून्य उपस्थित है। वास्तव में वह शून्य निष्क्रय है और रूपाकार रहित भी। वास्तव में इस शून्य बिन्दु के कारण ही उस छोटे बड़े पहिये में गति सम्भव होती है। इस शून्य को न देखा जा सकता है न जाना ही जा सकता है। किन्तु परिणामों से कल्पना की जा सकती है।

शून्य साधना

शून्य ब्रह्म को जानने के निमित शून्य की साधना करनी होगी। शून्य साधना के विभिन्न प्रकार है, त्राटक साधन के द्वारा भी वास्तव मे शून्य की साधना की जाती है। ऐसे ही निराकार साधना, ध्यान अथवा ध्यान योग की विभिन्न शाखाओं द्वारा। वस्तुतः हम सब शून्य ब्रह्म में ही लीन होने का सतत प्रयत्न अनन्त काल से करते आ रहे हैं और कर रहे हैं भविष्य में आने वाले सभी साधक भी अपनी विविध साधना प्रणालियों द्वारा उस परा शक्ति, शून्य की उपासना के प्रति अग्रसर होते रहेगें।

पंच तत्वों में आकाश ही सबसे अधिक सूक्ष्म है। आकाश को शून्य कहा गया है और शास्त्रों में उसकी महत्ता प्रकट की गई है।

खं ब्रह्म

खं ब्रह्म की उपासना का निर्देश भी किया गया है। साथ ही शब्द ब्रह्म की उपासना को भी प्रस्तुत किया गया। वास्तव में यह पहले कही गई और जिन साधनाओं का हम अभी आगे वर्णन करेगें, यह सब एक ही लक्ष्य सिद्धि की प्राप्ति कराती हैं। वस्तुतः इनके नाम और प्रकार अलग-अलग है और हो सकते हैं। किन्तु इनके द्वारा केवल एक ही बात सिद्ध होती है कि शून्य क्या है? आकाश का गुण शब्द, अतः वेद कहता है।

शब्दोवै ब्रह्म ।।

इससे सिद्ध होता है कि शून्य और शब्द में कोई अन्तर नही, इससे शब्द विज्ञान की महत्ता स्पष्ट होती है। भारतीय शब्द विज्ञान में संगीत स्वर साधना के द्वारा भी उस शून्य ब्रह्म की ही उपासना की जाती रही है। जब शब्द और संगीत को शून्य स्वरूप ब्रह्म की साधना अथवा प्राप्ति को साधना बनाकर साधना की जाती है तो उस शब्द साहित्य एवं संगीत से असीम अपरिमित आनन्द की शत सहस्त्र धाराएं प्रवाहित होने लगती हैं।

बाबा गोरखनाथ जी ने अपनी रहस्यमयी गम्भीर वाणी में शून्य शब्द की उपरोक्त संक्षिप्त व्याख्या करते हुए अलख निरंजन शब्द का उद्घोष किया। साथ ही सभी सन्तों ने शब्द ब्रह्म 'प्रणव' का तार स्वर में घोष किया। उस ब्रह्मनाद के उच्चारण से सम्पूर्ण तपोवन गुजायमान हो उठा। सत्संग की उस पावन बेला में ब्रह्म आनन्द की ज्ञान गंगा प्रवाहित हो चली।

शून्य साधना में अग्रसर होने के लिए आकाश मुद्रा का सतत् अभ्यास

से परम साधना को समझने में सहायता प्राप्त होगी।

योग से आत्म दर्शन

प्रकृति चेतना आत्मा ब्रह्म इन रहस्यमय प्रश्नों को ठीक प्रकार समझने के लिए षड्दर्शन भारतीय साहित्य में अपना विशेष स्थान रखते हैं।

शास्त्रों में प्रकृति के रहस्यमय न्याय, वैशेषिक, सांख्य तथा योग इन दर्शन शास्त्रों को वेदों का उपांग कहा गया है।

भारतीय साहित्य के शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुकत, छन्द ज्योतिष आदि छः वेदों के अंग कहे जाते हैं। उपनिषद्, ब्राह्मण और मूल वेद मन्त्र यह समस्त भारतीय साहित्य भंडार मिल कर संसार के उस महत्वपूर्ण आत्मतत्व की खोज में इन महत्वपूर्ण ग्रन्थों में योग की महिमा को सैकड़ों प्रकार से अभिव्यक्त किया गया है।

वास्तव में योग के बिना संसार परा अपरा प्रकृति आत्मा और ब्रह्म का रहस्य खुलना असम्भव है। मानव शरीर प्रकृति का महत्वपूर्ण यन्त्र है। योग विद्या ही एक ऐसी विधि है।जिसके द्वारा शरीर में विभिन्न क्रियाओं के सम्पादन से आश्चर्यजनक शक्तियों का आविर्भाव हो सकता है। यह क्रियाएं शारीरिक तथा मानसिक दोनों ही प्रकार की हैं।

शारीरिक प्रक्रियाओं में आसन, प्राणायाम, नौलि, गजकरणी, त्राटक, नेति और मुद्रा आदि विशेष स्थान रखती हैं।

मानसिक क्रियाओं में धारण, ध्यान, समाधि, संवाद प्रेषण विद्या, प्राण विनिमय तथा ब्रह्म विद्या आदि विशेष हैं। इनमें त्राटक, प्राण विनिमय आदि में शरीर और मन दोनों का बराबर का भाग होता है और शरीरिक स्वास्थ्य वर्धन के साथ साथ मानसिक शक्तियों का विशेष रूप से विकास होता है। जैसे त्राटक से समस्त प्रकार की मैरमेरिक शक्तियों का साधक में समावेष होता है। साथ ही उसमें कई चमत्कारी शक्तियां आ जाती है।

योग मुद्राएं मानव शरीर की तालिका

योग शक्ति

प्राण विनियम प्रक्रिया से बड़े बड़े असाध्य रोगों को बड़ी ही सरलता और बिना किसी औषधि से ठीक किया जाता है।

प्राणायाम से साधक अपने शरीर को निर्मल और रोग रहित बनाकर अपने प्राणों को साधना की उत्कृष्ट स्थिति में पहुंचाने में समर्थ हो जाता है। प्राण साधना की ऊंची स्थिति पर साधक अपने प्राणों को दूसरें प्राणी के शरीर में भी प्रवेश करा सकता है। लगभग 2000 वर्ष पूर्व श्रीमद् आदि शंकराचार्य महाराज ने एक राजा के शरीर में प्रवेश किया था।

आज से 30-35 वर्ष पूर्व की बात है। गंगा तट पर अनूप शहर राजघाट के निकट एक ऐसे साधक को कई विशिष्ट महानुभावों ने देखा। मेरें बड़े भ्राता ब्रह्मचारी सत्यदेव शर्मा वेदपाठी ने भी नैष्ठिक ब्रह्मचारी श्री जीवन दत्त जी महाराज के साथ उस साधक के द्वारा यह परकाया प्रवेश विद्या का चमत्कार देखा।

प्राण साधना के द्वारा व्यक्ति के हृदय की धड़कन को बिल्कुल बन्द किया जा सकता है। क्रिया इतनी सरल है कि हर साधारण व्यक्ति सरलता से कर सकता है। हृदय की गति को बन्द करके भी हम जीवित रह सकते हैं। वास्तव में योग क्रियाओं में सबसे अधिक सूक्ष्म तथा महत्वपूर्ण प्रभाव रखती है। भगवान आदि शंकराचार्य ने बौद्ध विद्वान मंडण मिश्र से प्रथम शास्त्रार्थ में पराजय से पीड़ित हो कर अनन्य श्रद्धा और भाव विचार हो गदगद कण्ठ से जगत जननी जगदम्बा की एक विशेष प्रार्थना की और उस प्रार्थना के मध्य उन्होंने साधना की विधियों कें विषय में मुद्रा का भी उल्लेख किया था। यथा-

न जाने मुद्रास्ते तदपि च न जाने विलपनम्।

इससे स्पष्ट है कि वह मुद्रा विज्ञान की शक्ति को भली प्रकार समझते थे। इस कारण इस स्त्रोत में मन्त्र यन्त्र स्तुति कथा ध्यान आदि के साथ

साथ मुद्रा का उल्लेख किया। वास्तव में मुद्रायें इस शरीर रूपी महत्वपूर्ण सूक्ष्म, विचित्र, रहस्यात्मक तथा गम्भीर जटिल प्रकृति के सर्वोपरि मानव शरीरात्मक यंत्र की कलें हैं। प्रत्येक मुद्रा स्थिति शरीर के सूक्ष्मातिसूक्ष्म कोषों तथा योगिक चक्रों को स्पान्दित करके, उन्हें जाग्रत करने में महत्वपूर्ण योगदान करती है। कौन मुद्रा किस-किस चक्र से तथा कोष से विशेष सम्बन्ध रखती है और उनमें जागृति आने के फलस्वरूप क्या-क्या परिस्थितियां व्याप्त होती है? इनके लिए चक्रों तथा कोषों के सम्बन्ध में पूरी जानकारी पाठकों को होना आवश्यक है। मानव शरीर में सैकड़ों योग चक्र है। किन्तु इनमें सप्त चक्र ही विशेषतः मुख्य हैं।

1. मूलाधार, 2. स्वधिष्ठान, 3. मणिपूर, 4. अनाहत, 5. विशुद्ध, 6. आज्ञा, 7. सहस्त्रदल

यह सप्त चक्रों के नाम है। यह चक्र मानव शरीर में इस प्रकार है:-

मूलधार चक्र - योनि स्थान में, स्वाधिष्ठान - गुदा के उपरी भाग में, नाभि से काफी नीचे और मणीपूर - नाभि में, अनाहत चक्र - हृदय में, विशुद्ध - कण्ठ में, आज्ञा चक्र - दोनों भ्रुवों के मध्य भाग में अवस्थित है। यह योग चक्र परम शक्ति के आधार है इनके जाग्रत हो उठने पर योगी में अभूत पूर्व शक्तियों का समावेश हो जाता है। हमारे इस स्थूल शरीर के साथ-साथ एक सूक्ष्म शरीर भी होता है। सूक्ष्म शरीर कई प्रकार के होते है। जैसे कठिन, तरल और वायु रूपी पदार्थों से परे महत्व आदि। भूवलोक, स्वलोक और इनसे भी महत सूक्ष्मतर लोक हैं। वैसे ही सूक्ष्मामिसूक्ष्म प्रकृति के शरीर ही सूक्ष्म लोकों में कार्य करने योग्य समृद्ध हो सकते हैं।

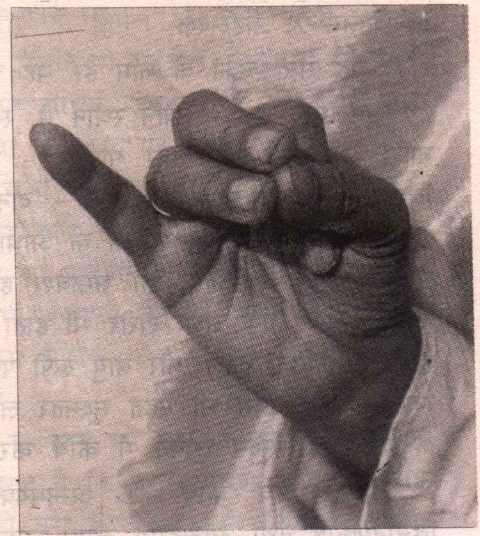
हमारे पंच कोष हैं। अन्नमयकोष, प्राणायाम कोष मनोमयकोष, विज्ञानयकोष तथा आनन्दमय कोष। आत्मा इससे भी परे है। इन कोषों में स्थूल शरीर वासना देह, मनोमय शरीर, कारणदेह और एस्ट्रल शरीर ही उन महत्वपूर्ण चक्रों को स्पान्दित करने की सामर्थ्य रखते हैं।

चमत्कारी मृतसंजीवनी मुद्रा

तत्वयोग मुद्रा विज्ञान की शक्तिशाली क्रिया

चित्र के अनुसार पहली तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के मूल में लगायें और सबसे बड़ी मध्यमा और अनामिका उंगली के अग्र भाग को अंगूठे के अग्र भाग से मिलाने पर जो आकृति बनती है उसे मृतसंजीवनी मुद्रा कहते हैं।

यह मुद्रा वायु मुद्रा और अपान मुद्रा को दोनों मुद्राओं को एक साथ करने से बन जाती है। दोनों मुद्राओं को मिलाकर बनी होने के कारण यह सभी साधारण मुद्राओं की अपेक्षा बहुत ही तीव्र गीत से अपना प्रभाव प्रदर्शित करती है।



मृतसंजीवनी मुद्रा

वायु मुद्रा

वायु मुद्रा के करने से वायु सम्बन्धी समस्त विकार दूर होने में सहायता मिलती है। वायु हजारों विकारों को उत्पन्न भी करता है और शांत भी करता है। वायु के बढ़ जाने पर हृदय के सूक्ष्म स्नायु जाल में सुकड़न पैदा होने लगती है। उससे हृदय पर रक्त का दौरा कम हो जाता है। फलत: हृदय को अपना कार्य पूरी तरह करने में कठिनाई होने लगती है।

अपान वायु

अपान वायु के द्वारा भी सैकड़ों विकार उत्पन्न होते हैं और सैकड़ों विकार शांत होते हैं। अपान वायु विकृत होकर डायफाम को ऊपर की तरफ उठाने लगती है। फलतः उससे हृदय पर दबाव बढ़ जाता है और उससे हृदय रोग के बहुत सारे लक्षण तत्क्षण उपस्थित हो जाते हैं।

इन हृदय रोग के अशुभ लक्षणों को दूर करने के लिए यदि मृतसंजीवनी मुद्रा तत्काल की जाए तो कुछ ही क्षण में अर्थात दो-तीन सेकेंड में ही हृदय पर अनुकूल प्रभाव (फर्स्ट एड) प्राथमिक चिकित्सा के रूप में पूरी सहायता मिलती है। अर्थात सोरबिटेट औषधि की तरह मृतसंजीवनी मुद्रा अपना प्रभाव स्पष्ट दिखा देती है और रोगी को चमत्कारिक राहत (सहायता) मिल जाती है। यह मुद्रा योग विज्ञान की सर्वाधिक चमत्कारी प्रक्रिया हृदय रोग के लिए सिद्ध हुई हैं। अब तक अनगिनत लोगों ने इसका प्रयोग करके, इसका जोरदार शामक प्रभाव, हृदय रोग के लिए अनुभव किया। हृदय रोगी पर यह मुद्रा तत्काल, आपातकाल के समय रामबाण की अपना अचूक प्रभाव निश्चित दिखाती है। इसमें तनिक भी संदेह नहीं। हृदय रोग के आक्रमण के बाद भी नियमित रूप से, वह रोगी इस प्राणादायिनी मुद्रा के थोड़े रूप में निरन्तर अभ्यास करता रहे तो धीरे-धीरे हृदय शक्तिशाली हो जायेगा। यदि इसके साथ प्राकृतिक उपचार, भोजन आदि की ठीक व्यवस्था, आवश्यक सूक्ष्म, सरल यौगिक व्यायाम और पराध्यान साधना का त्रिकाल नियमित रूप से अभ्यास किया जाए तो हृदय रोगी में बहुत ही कम समय में आशा से अधिक चमत्कारी परिवर्तन दृष्टिगोचर होने लगेगा। यह मृतसंजीवनी मुद्रा यथा नाम तथा गुण वाली उक्ति पर पूर्ण उतरती है।

मृतसंजीवनी शब्द के द्वारा ही यह स्पष्ट होता है कि यह जीवनदायिनी है। हृदयरोग विभिन्न प्रकार का होता है। यदि अन्य आवश्यक सरल योगासन, प्रातः भ्रमण, प्राकृतिक आहार, साधरण जीवन में संयम, क्रोध आदि दुर्गुणों का त्याग, अल्पहार और सम्यक् ध्यान साधना, इन सभी उपचारों के साथ इन मुद्रा के अभ्यास को करने से रोगी में निश्चय आश्चर्यचकित कर देने वाले लक्षण बहुत थोड़े समय में ही दृष्टिगोचर होने लगेंगे।

आज संसार में हृदयरोग का भय एक विचित्र रूप में सर्वसाधारण पर व्याप्त हो रहा है और अधिकांश जनसाधरण हृदयरोग के भय से त्रस्त है।

किन्तु उपरोक्त बताई गई साधारण दिनचर्या के साथ, यदि कोई भी व्यक्ति इस अद्भूत मृतसंजीवनी को अपने जीवन में स्थान दें तो अत्यधिक सफलता हृदय रोग को दूर करने में निश्चय ही मिलेगी। तत्क्षण प्रभाव दिखाने वाली मुद्राओं में सबसे अधिक तीव्र और चमत्कारी प्रभाव दिखाने वाली यदि कोई मुद्रा है तो उसका नाम मृत संजीवनी मुद्रा है। इसका प्रयोग कभी भी निष्फल नहीं जाता।

हृदय रोग के विभिन्न प्रकार के उपद्रवों में यह किसी न किसी प्रकार अपना प्रभाव अच्छे रूप में दिखाती है। हृदय रोगियों के लिए इसका प्रयोग सभी अवस्थाओं को सहयोगी सिद्ध होगा।

1. इससे हृदय को बल मिलता है।

2. हृदय के कई विकार दूर होते हैं।

3. रक्तचाप व्यवस्थित करने के लिए थोड़ी सी सहायता मिलती है।

4. रोगी का मनोबल भी बढ़ता है और इसका दूरगामी प्रभाव अच्छा होता है।

ज्योतिष विज्ञान के अनुसार जब शनि, राहु ग्रह आदि का अधिक अशुभ काल चल रहा हो और उसके कारण हृदय पर बुरा प्रभाव हो रहा हो तो मृतसंजीवनी मुद्रा करने से उसका उपाय हो जाता है अर्थात मृतसंजीवनी मुद्रा के करने से और वह भी वज्रासन में बैठकर किए जाने पर यह मुद्रा अपना और अधिक प्रभाव उपस्थित करती है।

यदि हृदय रोगी मृतसंजीवनी मंत्र के साथ मृतसंजीवनी मुद्रा के द्वारा काली मिर्च युक्त सामग्री से नियमित रूप से थोड़ा सा हवन (यज्ञ) करें तो महत्वपूर्ण प्रभाव देखने को मिलेगा।

मंत्र विज्ञान की दृष्टि से मृतसंजीवनी मंत्र, इस मुद्रा के साथ करने से अपना दस गुना फल अधिक दिखाता है। यदि कोई दूसरा व्यक्ति किसी के स्वास्थ्य की कामना के लिए इस यज्ञ में मृतसंजीवनी मंत्र को संवाद पोषण विद्या के द्वारा ध्यान विशेष में इसका प्रयोग करे तो आश्चर्यजनक चकित कर देने वाला परिणाम सामने आता है। अब तक मृतसंजीवनी मुद्रा और मृतसंजीवनी मंत्र का संवाद-प्रेशन के साथ औषधि विशेष युक्त सामग्री के साथ हवन करने से सूक्ष्म आध्यात्मिक रूप से वातावरण पर जोरदार अच्छा प्रभाव होता है और विचार प्रवाह की सूक्ष्म तरंगे ध्यान की उच्च स्थिति में उपरोक्त विशेष मंत्र विशेष, जप करते हुए प्रयोग करने पर दूर बैठे रोगी पर चमत्कार देखा गया है।

सूक्ष्म यौगिक आन्तरिक साधना से युक्त योगी व साधक मृतसंजीवनी मंत्र और इस मुद्रा का दृढ़ संकल्प के साथ सूक्ष्म विकार तरंगों के द्वारा दूर बैठे हुए भी किसी रोगी पर अच्छा प्रभाव डाल सकता है। सर्वसाधारण भी इस प्रयोग को बारीकी से समझ कर स्वयं भी इस पर अनुसंधान कर सकते हैं। योग के द्वारा और यौगिक क्रियाओं के द्वारा सब कुछ सम्भव है। आप अपने अन्दर उत्साह को जगाइये और दृढ़ संकल्प और प्रबल इच्छा शक्ति के साथ इस चमत्कारी मुद्रा का प्रयोग संवाद प्रेषण विद्या के साथ करके देखिये। रोगी यह प्रयोग युवित युक्त प्रकार से समझकर अपने आप कर सकता है। ध्यान की विशेष स्थिति में सम्मोहन क्रिया के द्वारा प्रबल इच्छा शक्ति के साथ विचार तरंगो को मृतसंजीवनी मुद्रा करते हुए, भेजने से विशेष कार्य सिद्धि होती है। इस मुद्रा का सूक्ष्म यौगिक चक्रों से भी विशेष सम्बन्ध है। अतः यह बड़ी शक्तिशाली अद्‌भूत और चमत्कारी मुद्रा सिद्ध हुई है।

अनन्त रहस्यों की कुंजी मूलबन्ध

वस्तुतः मूलबन्ध मृतसंजीवनी मुद्रा की भांति अनन्त रहस्यों की कुंजी है। यदि इन दोनों आश्चर्यजनक चमत्कारी तालिकाओं को संयुक्त रूप से करने का अभ्यास किया जाए तो आशा से अधिक महत्वपूर्ण और चमत्कारी परिणाम सामने आयेंगे।

यदि हृदय रोगी मृतसंजीवनी मुद्रा के साथ-साथ मूलबन्ध का भी अभ्यास करें तो महत्वपूर्ण लाभ होगा। इन दोनों का संयुक्त रूप से अभ्यास, रोगी व साधक के अन्दर हृदय रोग के साथ-साथ कम से कम सौ से अधिक रोगों को समूल नाश करने की विचित्र शक्ति रखता है। इन दोनों क्रियाओं का पूरा-पूरा प्रभाव तो इसको लगातार अभ्यास करने पर ही हो सकेगा। हमने तो स्वयं इन दोनों महत्वपूर्ण क्रियाओं को काफी लम्बे समय तक अभ्यास करके अनगिनत चमत्कार देखे हैं।

अकेली मृतसंजीवनी मुद्रा ही अपने आप में योग तत्व मुद्रा विज्ञान की अद्‌भूत क्रिया है। दूसरी ओर अकेला मूलबन्ध ही सम्पूर्ण योग विज्ञान विभिन्न क्रियाओं में शक्ति संचालन करने वाली महत्वपूर्ण और विशेष क्रिया है। जब यह दोनों अद्‌भूत चीजें एक साथ मिलाकर प्रयोग की जायेगी तो उनकी शक्ति और उनके प्रभाव का वर्णन करना बहुत ही कठिन है।

मूलबन्ध के अभ्यास से रोगी के शरीर का सम्पूर्ण प्रकार से अर्थात

किसी भांति क्षय होना रूक जायेगा। दूसरी क्रिया मृतसंजीवनी के द्वारा हृदय में शक्ति का संचार हो जायेगा, अर्थात एक क्रिया के द्वारा शरीर का क्षय होना रूक जायेगा और दूसरी क्रिया द्वारा शरीर का पालन होने लगेगा। फलतः नवीनता का जन्म होकर आनन्द का उदय होगा।

यदि आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाला साधक इन दोनों क्रियाओं को अपनी साधना में अपना ले तो इसके अद्भूत प्रभाव के कारण योगी का स्थूल और सूक्ष्म शरीर दोनों की शक्ति दोगुनी हो जायेगी और साधना में अग्रसर होने की शक्ति विशेष रूप से प्राप्त होगी। फलतः साधक में नवीन ऊर्जा शक्ति का विकास होकर शारीरिक मानसिक व आत्मिक रूप से एक नवीन परिवर्तन का आभास होने लगेगा। इनके अभ्यास से साधक के जीवन में आमूल-चूल परिवर्तन उपस्थित हो सकता है। यह दोनों क्रियाएं यौगिक साधना का सूक्ष्म चमत्कारी रहस्य है। जिन साधकों को केवल मात्र मूलबन्ध के सम्बन्ध में पूरी-पूरी जानकारी हो जाती है और जब वह अभ्यास शुरू कर देते हैं तो उनकी साधना में अभूतपूर्व, अद्भूत चमत्कार और अनुभव होने लगते हैं। अपनी उपासना में यदि चमत्कार देखना चाहते हैं तो तत्काल मूलबन्ध और मृतसंजीवनी मुद्रा का अभ्यास तत्परता और दृढ़ निश्चय के साथ आरम्भ कर दें। फिर देखें कि साधना मार्ग में जल्दी-जल्दी और कैसे-कैसे विचित्र रहस्यपूर्ण चमत्कारों की श्रृंखला देखने को मिलने लगेगी। वस्तुतः मूलबन्ध, मृतसंजीवनी मुद्रा और मंत्र विज्ञान का रहस्यपूर्ण क्रोध बीज मंत्र **(हूं)** इन तीनों का संयुक्त रूप से अभ्यास साधना को उच्चकोटि के चरण लक्ष्य पर पहुंचाने में महत्वपूर्ण योगदान कर सकें।

संगीत और हृदय रोग

संगीत का भी प्रकृति पर बहुत ही शीघ्र असर होता देखा गया है, कितने ही रागों के द्वारा विभिन्न प्रकार के रोगों को दूर किया जा सकता है। मन, मस्तिष्क, स्नायुमंडल तथा हृदय के रोगों पर तो संगीत का तत्काल प्रभाव होता है।

भारतीय विज्ञान की विभिन्न शाखाएं वास्तव में अलग-अलग होते हुए भी एक दूसरे की पूरक हैं। ऐसे ही संगीत, योग, आयुर्वेद तथा ज्योतिष आपस में एक दूसरे के घन्षिट रूप से सम्बन्धित हैं। वास्तव में यदि इनका प्रयोग एक दूसरे के साथ सामंजस्य स्थापित करते हुए किया जाए तो आश्चर्यजनक सफलता अपने लक्ष्य प्राप्ति में संभव हो सकेगी। ऐसे ही हृदय रोगी को अपान

वायु मुद्रा का अभ्यास करते हुए, भारतीय संगीत का प्रसिद्ध भैरव राग नित्य सुनाया जावे अथवा रोगी स्वयं भैरव राग का गायन करें और वह भी ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, प्रातः चार बजे ब्रह्म मुहुर्त के समय। संगीत तथा योग दोनों का अनुष्ठान वस्तुतः हृदय रोगी को निश्चय ही आमूलचूल परिवर्तित कर देगा।

अब तक के अनुभव के आधार पर कहा जा सकता है कि हृदय रोगी को ध्यान योग करते समय संगीत के भैरव राग को सुनने अथवा गाने का अभ्यास, प्राकृतिक अहार-विहार तथा अपान वायु मुद्रा (मृतसंजीवनी मुद्रा) का नित्य निरन्तर प्रयोग, अकथनीय लाभ प्रदान करा सकेगा। यदि दृढ़ निश्चय, सत्य संकल्पित होकर उपरोक्त विधि को अपनावे तो आपके जीवन में महत्वपूर्ण परिवर्तन अवश्य सम्भव हो सकेगा।

सिर दर्द

इस मृतसंजीवनी मुद्रा के सिर दर्द में भी लाभ होता है। सिर दर्द वास्तव में पेंट की खराबी के कारण हुआ करता है। पुरानी कहावत है कि

आंत भारी तो माथ भारी।

अतः उदर शुद्धि किसी भी प्रकार होने से सिर दर्द में अवश्य लाभ होगा। सर दर्द मुख्यतया 3 प्रकार का होता है।

1. अस्थायी
2. स्थायी
3. आधा सिर का दर्द अनिद्रा रात्रि जागरण, सर्दी गर्मी आदि से होने वाला दर्द थोड़ा उपचार व आराम से स्वतः ही ठीक हो जाते है।

अस्थायी सिर दर्द

मानसिक चिन्ता, अधिक परिश्रम, रक्त संचय आदि से होने वाला दर्द भी विश्राम करने से स्वतः ही ठीक हो जाता है। दर्द दूर करने के लिए भोजन में परिवर्तन आवश्यक है। भोजन में थोड़ी अन्न आदि की मात्रा कम करके हरे पत्ते, शाक आदि जैसे पालक, बन्द गाोी, मूली के पत्ते शलगम के पत्ते, सलाद के कच्चे रूप में अधिक से अधिक प्रयोग करने

से सिर दर्द ही नहीं, अन्य बहुत से रोग निश्चय ही भाग जाएंगे। आप अपने एक महत्वपूर्ण परिवर्तन एक सप्ताह के प्रयोग से ही अनुभव करेगें।

सिर दर्द को तत्काल रोकने के लिए सिर दर्द को इस मुद्रा से कुछ समय के लिए रोका जा सकता है। फिर अन्य उदर शुद्धि विश्राम तथा औषधि आदि का प्रयोग करके उसे पूर्णरूपेण दूर कर ले। इस मुद्रा का आवश्यक होने पर प्रयोग कर सकते हैं।

इस मुद्रा के साथ पित्त से होने वाले सिर दर्द में गजकरणी क्रिया का भी कुछ समय तक नित्य प्रयोग करें तो और शीघ्रता से लाभ हो सकेगा।

वास्तव में अपान वायु मुद्रा हृदय रोगी के लिए एक प्रभावशाली इंजेक्शन से भी अधिक कार्य करती है।

इस मुद्रा के द्वारा पेट की गैस और शरीरिक वायु दोनों का ही शमन होता है, इसलिए यह मुद्रा सम्पूर्ण तीव्र वायु रोगों में आश्चर्यजनक कार्य करेंगी। इस मुद्रा के निरन्तर अभ्यास से शरीर मल रहित होकर स्वच्छ हो जाता है। साथ ही साथ शरीरिक बढ़ा हुआ वायु भी कम हो जाता है। ऐसे दर्द जो केवल वायु मुद्रा के अभ्यास से अवश्य चले जाएगें। इस मुद्रा से हृदय की घबराहट हृदय की तीव्र गति अथवा हृदय की मन्द गति, हृदय का धीरे-धीरे बैठते जाना, पेट की शरीर की बैचेनी दूर हो जाती है।

हृदय रोग को रोकने के लिए यह रामबाण प्रयोग है। आज के समय में यह रोग विज्ञान के लिए एक नवीन अनुसन्धान होते हुए भी आगे और खोज का विषय है। इस विषय पर अधिक से अधिक प्रयोग होने चाहिए।

स्थूल मुद्रायें
हठ योग की भाषा में मुद्रा

महामुद्रा- इस मुद्रा के अन्तर्गत बायें पैर की एड़ी सीवन अर्थात गुदा तथा जननांग के मध्य स्थान पर दृढ़तापूर्वक लगातार दाहिना पैर को फैला लेते है अब दोनों हाथों को एक दूसरे पर रख कर नासिका से लगभग पांच बार घर्षण करते हैं। अब बाईं नासिका द्वारा पूरक किया जाता है। कुम्भक के समय फैले हुए पैर के अंगूठे को दोनों हाथों से पकड़ सिर को घुटने पर लगाने का प्रयत्न करते है। जैसा पश्चिमामतान करते समय किया जाता है।

इस मुद्रा के साथ साधक को यह ध्यान करना चाहिए कि मेरी कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत हो रही है, दृढ़ संकल्प एवं प्रदीप्त भावना में ध्यान ब्रह्म रन्ध्र में ले जाने का प्रयत्न करना चाहिये।

सामर्थ्य के अनुसार कुम्भक करते हुए दाहिनी नासिका सूर्य नाड़ी के द्वारा शनैः-शनैः रेचक करें। इस प्रकार बाईं तथा दाईं ओर दोनों तरह से इस मुद्रा का बराबर अभ्यास करें।

दाहिनी ओर से मुद्रा करते समय पूरक भी दाहिनी नसिका से करें तथा रेचक बाईं नासिका से। महामुद्रा के अन्तर्गत आसन, प्राणायाम तथा ध्यान तीनों क्रियायें साथ चलती हैं। इसके निरन्तर अभ्यास के द्वारा आठों प्रकार की सिद्धियां जैसे आणिमा - शरीर को छोटा कर लेना, गरिमा - शरीर को पर्वताकार कर लेना, लघिमा - हल्का हो जाना, महिमा - भारी हो जाना, प्रकाम्य आदि सभी प्रकार की शक्तियां इस मानव शरीर में आ सकती हैं। यहां तक की वशिता अर्थात सभी प्रकृति जन्य पदार्थों को वश में किया जा सकता है। इस मुद्रा का अभ्यास सर्व शक्ति सम्पन्न महान ऋषि कपिल मुनि ने किया था। जिनके क्षणिक प्रकोप से ही भगीरथ के साठ हजार पूर्वज भस्म हो गये थे।

महा मुद्रा के अभ्यास के द्वारा अविद्या तथा अहंकार किसी वस्तु विशेष के प्रति राग अथवा द्वेष, यहां तक की साधक को मृत्यु का भय भी समाप्त

हो जाता है। साथ ही क्षय रोग, भगन्दर, प्रमेह, प्रदर तथा कुष्ट रोग जैसे असाध्य रोगों से छुटकारा मिल जाता है।

षण्मुखी मुद्रा यह अत्यधिक प्रभावशाली मुद्रा है। हमारा शरीर पंच महाभूतों के द्वारा ही निर्मित है। ये पांच तत्व हैं अग्नि, वायु, पुथ्वी, जल तथा आकाश इन तत्वों के वास्तविक रंग क्या है? इसका प्रत्यक्ष अनुभव मुद्रा के अभ्यास के द्वारा किया जा सकता है।

इस मुद्रा को पद्मासन या स्वास्तिकासन में बैठकर दोनों हाथों के अंगूठों को दोनों कानों में डाल कर, उन्हें बन्द करके, दोनों तर्जनी अंगुलियां दोनों आंखों पर तथा दोनों मध्यमाओं को नासिका छिद्रों पर तथा अनामिका व कनिष्ठकाओं से मुख बन्द कर किया जाता है। साथ ही नीचे मूलबन्ध तथा ऊपर जालन्धर बन्ध का प्रयोग, मुद्रा के प्रारम्भ से अन्त तक करें।

इसमें प्राणायाम के लिए सदैव बाईं नसिका से पूरक तथा यथा शक्ति कुम्भक करते हुए दाईं नासिका से शनैः शनैः रेचक करना है।

इस मुद्रा के निरन्तर अभ्यास के द्वारा यह प्रत्यक्ष अनुभव हो जाता है कि पृथ्वी तत्व का रंग पीला, जल सफेद, अग्नि का लाल, वायु का हरा तथा आकाश तत्व का रंग नीला होता है। इस मुद्रा के द्वारा ध्यान करने से चित्त की एकाग्रता तथा साधक का मन शान्त हो जाता है।

मुद्रा और लय योग

योगी या साधक जो लय मार्ग पर आगे बढ़ रहे हैं, उन्हें अर्धरात्रि के बाद षण्मुखी मुद्रा का अभ्यास करने से विभिन्न प्रकार के नादों का श्रवण होने लगता है। नादानुसन्धान की विशेष विधियों में षण्मुखी मुद्रा का अत्यधिक महत्व है। पहले शंख, घंटा, तुरहि, मृदंग, वीणा आदि के स्वर सुनाई देगें, किन्तु सतत् अभ्यास के द्वारा प्रणव का लगातार शब्द श्रवण होने लगता है। यह लय योग एक विशेष साधना है।

ब्रह्मनाद अनहदनाद

षण्मुखी मुद्रा के सिद्ध महाराज चरणादास जी, जो स्वर विज्ञान एवं नाद लय योग के अपने समय के उत्कृष्ट प्रकार के परम तेजस्वी सन्त पुरुष थे। मुगल साम्राज्य के अन्तिम काल 18 वीं सदी के शेरशाह सूरी द्वारा दिल्ली पर आक्रमण के समय श्री चरणदास जी महाराज दिल्ली में ही विराजमान थे। वे बड़े सिद्ध पुरुष थे। तरह-तरह किंवदन्तियां उनके बारे में प्रचलित थी।

बादशाह शेरशाह ने दिल्ली पर कब्जा करने के बाद पूछा कि क्या दिल्ली में कोई देखने योग्य चीज है! जबाब मिला कि हुजूर एक बाबा बड़ा चमत्कारी है। बस फिर क्या था बादशाह के हुक्म के साथ ही सिपाही बाबा चरणदास को लेने चल दिये, किन्तु वहां चरणदास जी को दरबार में हो रही इन सब बातों के सम्बन्ध में पूर्ण ज्ञान हो चुका था और बाबा सिपाहियों के पहुंचने से पहले ही तत्काल बादशाह के सम्मुख उपस्थित हो गये। बादशाह ने कहा अरे बाबा! तू कौन है? बाबा बोले जिसे बुलाने तूने सिपाही भेजे हैं, मैं वही हूं। बादशाह ने कहा बाबा हमने सुना है कि तुम खुदा की कूदरत में कुछ दखल रखते हो कोई करिश्मा दिखाओं।

बाबा ने कहा! मै तो कोई चमत्कार नही जानता। सीधा-सीधा राम नाम का भजन करता हूं, बादशाह के बहुत कहने पर भी जब चरणदास जी ने कोई चमत्कार न दिखाया, तो बादशाह के हुक्म से उन्हें जेल में डाल

दिया गया। तदन्तर रात हुई। मध्यरात्रि का समय आते ही बाबा जेल से निकलकर जहां बादशाह सोता था, वहां पहुंच गये और उसके पलंग को ठोकर मारी और कहा कि बादशाह सोने का वक्त नहीं है, खुदा की इबादत कर। बादशाह को बाबा के वहां पहुंचने पर आश्चर्य तो हुआ, किन्तु सोचा प्रभावशाली व्यक्ति है, किसी ने खोल दिया होगा। अरे बाबा! अब मैं स्वयं बन्द करता हूं। जेल की ताली मेरे पास रहेगी। देखता हूं! तू जेल से बाहर कैसे आता है। किन्तु अगली बार फिर वही चमत्कार, अरे बादशाह! उठ सोने का वक्त नहीं उस ईश्वर का नाम ले।

फिर क्या था बादशाह ने बाबा के पैर पकड़ लिए, उनसे क्षमा याचना की और बाबा की विभिन्न प्रकार से सेवा की। कहने का तात्पर्य यह है कि इस कलिकाल में भी सिद्ध पुरुष यदा-कदा हम सबके मध्य में ही उत्पन्न होते रहते है और आज भी यदि आप प्रयत्न करें तो उपासना का वह तेज, चमत्कार फिर प्रस्तुत हो सकता है।

उपासना की विधियां

आइये उपासना की कुछ ऐसी विधियों को साधकों के सम्मुख उपस्थित करें, जिससे आज की इस शून्य स्थिति में भी हम सर्वसाधारण योग साधकों को उपासना में कुछ चमत्कार आनन्द दृष्टिगोचर हो सकें।

ब्रह्मनादः- रुई के साथ मोम मिलाकर दो डॉट बनाकर दोनों कान बन्द कर पद्मासन अथवा किसी भी आसन से स्थिर शान्त हो कर बैठ जाए और अपने अन्तर में होने वाले शब्द को सुनने का प्रयत्न करें। सर्वप्रथम एक सन्नाटें का सा, झींगर जंगल के शान्त वातावरण में बोल रहे हों, एक ऐसा किन किन शब्द सुनाई देगा। दो-चार दिन के बाद ही कहीं दूर पर घंटा नाद हो रहा है, ऐसा शब्द सुनने को मिलेगा। यह शब्द फिर कुछ ही समय में बहुत स्पष्ट हो जाएगा। इस नाद के अनन्तर कुछ ही दिन में तुरही वाद्य का शब्द होने लगेगा। तदनन्तर सितार, मृदंग, भेरी तथा मेघ गर्जन आदि विभिन्न अनहदनाद साधक को अपने अन्तर से गुंजित होते हुए भाषित होंगें।

ब्रह्मनाद श्रवण के लिए लोम-विलोम प्राणायाम के द्वारा साधक को अपना शरीर शुद्ध कर लेना परम आवश्यक है। वात और पित प्रकृति वाले व्यक्तियों को यह अनन्तनाद सरलता पूर्वक और स्वल्प प्रयास से उत्पन्न हो जाएगा। किन्तु कफ प्रकृति के व्यक्तियों को अथवा मोटे व्यक्तियों को नाद श्रवण में काफी कठिनाई आएगी।

नाद श्रवण और योगिक चमत्कार अपने अन्दर उपस्थित करने के लिए कुछ योग मुद्राओं का भी नित्य रूप से अभ्यास नियमित करें तो योग के ऊंचे मार्ग में अग्रसर होने के लिए अत्यधिक सहायता प्राप्त हो सकेगी।

अनहद बाजे बाजिये अमरा पुरी निवास।
जोति सरूपी जगमगैं, कोई निरखे निजदास।।
सबद अनाहद हम सुन्या, नख सिख अकल शरीर।
सब घटि हरि हरि होत है, सहजै ही मन धीर।।
सबद सबद सुनाइले, पर आतम सौ प्राण।
यह मन मन सौ बांधि ले चितैं चित सुजान।।
छर उत्पति परलय छर ही, छर हो जानन हार।
चरणदास सुखदेव बतवैं, निः अच्छर सब सून्यार।।

छींक रोकने वाली विशेष आदित्य मुद्रा

जैन सम्प्रदाय में यह मुद्रा अधिकांश रूप से प्रचलित है वह भी गुजरात प्रदेश में विशेष रूप से इसका प्रयोग सर्व साधारण भक्त जन उस समय करते है, जबकि वह लोग अपने पुज्य आचार्य मुनि गण के समक्ष उपदेश श्रवण कर रहे हों। उनकी धारणा है कि आदित्य मुद्रा करते रहने से, उतने समय तक छीक नही आ सकेगी और वह अपने मुनिजनों का उपदेश निर्विघ्न रूप से सुन सकेंगे।

विधि

आदित्य मुद्रा करने के लिए अंगुष्ठ के अग्र भाग को सूर्य अंगुली के अन्तिम भाग अर्थात सबसे नीचे वाली गांठ पर लगावे। अंगुष्ठ से अनामिका की सबसे नीचे वाली गांठ को धीरे धीरे कुछ देर के अन्तर से रगड़ते रहे। यह प्रयोग दोनों हाथों से किया जाता है।

ऐसा करने से छींक आने की सम्भावना बहुत कम होती है। जबकि जुकाम न हो रही हो। इसके लम्बे अभ्यास से छींके अधिक आने वाले रोगी को लाभ होता है।

यज्ञ-चिकित्सा

आदियुग से अब तक चिकित्सा प्रणाली खोजों के आधार पर कहीं से कहीं जो चुकी है। आज की सर्व व्यापक, शासन द्वारा मान्य एलोपैथी सर्वत्र फैल हो चुकी है। चिकित्सा प्रणालियों के क्रमिक विकास में वेद के अन्तर्गत ही कई प्रकार कि पद्धतियों का उल्लेख मिलता है।

जब सब प्रकार के उपचार और वैद्य, रोगी को स्वस्थ करने में असमर्थ हो जाते हैं तब वह, पूजा अर्चाना, स्तुति, प्रार्थना, यज्ञ, याग, दान, पुण्य आदि की शरण लेता है। इस प्रकार के अनेकों मन्त्र ऋगवेद, अर्थवेद और यजुर्वेद में पाए जाते हैं। यहां हम यज्ञ चिकित्सा की ही चर्चा कर रहे हैं, जिसे वेदों में सर्वोपरि माना गया है।

यों तो वेद मन्त्रों द्वारा ही जीवन की सभी इच्छाएं पल्लवित हुई हैं और उसके लिए बड़े-बड़े राजसूय यज्ञ, पुत्रेष्टि यज्ञ, रोग निवारणार्थ यज्ञों के मन्त्र और उनकी समिधा, औषधियां और विधि कहीं एक सूत्र में न होकर अनेकानेक ग्रन्थों फैली पड़ी हैं। यदि इन सब विधियों को संकलित कर लिया जाये तो मानव के स्वास्थय लाभ के लिए सबसे सरल, सफल, हानि रहित चिकित्सा पद्धति का स्थापन हो सकता है।

एलोपैथी की सभी किटाणु नाशक औषधियों के सम्बन्ध में सभी डाक्टरों का एक ही मत है कि वे शरीर को हानि पहुँचाए बिना किटाणु का नाश कर ही नहीं सकती। जबकि यज्ञ पद्धति से ऐसे सूक्ष्माति सूक्ष्म कणों को उत्सर्जन होता है जो शरीर को हानि पहुंचाए बगैर किटाणुओं को समाप्त कर देते हैं।

यज्ञ-चिकित्सा का सर्व श्रेष्ठ गुण तो यह है कि इसमें रोगी को औषधी खाने की आवश्यकता नहीं होती तथा इसके द्वारा शरीर में औषधि इन्जेक्शन के तीव्र प्रभाव से अधिक शीघ्र शरीर पर अपना प्रभाव ड़ाल देती है। अग्नि के इस महान गुणकारी परिणाम स्वरूप ही हमारे पूर्वजों ने अग्नि को देव माना है।

यज्ञ में प्रयुक्त विशेष वृक्ष की समिधा और औषधि मिलकर वाष्प रूप में सांस के द्वारा शरीर की रक्त प्रणाली में पहुंचते ही अपना प्रभाव तत्काल दिखाती है इसीलिए यज्ञ में प्रयुक्त की जाने वाली समिधा(लकड़ी) पीपल, आम, गूलर, जामुन आदि वृक्षों से ग्रहण करने का विधान है।

वैदिक यज्ञ और यज्ञ चिकित्सा का अपना शास्त्रीय विधान है। विधानानुसार किए गए यज्ञ का परिणाम भी फलदायी होता है। आज के हमारे वेदान्ती पंडित भी इन नियमों की उपेक्षा कर रहे हैं और कुछ तिलक धारी अज्ञानतावश यज्ञ के नाम पर लकड़ी और सामग्री का दुरूपयोग कर रहे हैं। कुछ अपवादों को छोड़ कर, देश में जितने भी छोटे-बड़े यज्ञ दृष्टि गोचर हुए हैं और हो रहें हैं उनमें अविधि सर्वत्र दिखाई देती है।

भस्म में आहुति देने के समान ये यज्ञादि कर्म निष्फल हो रहे हैं। यदि विधि विधान कहीं-कहीं दिखाई भी देता है तो उसे सम्पन्न करने के लिए ब्रह्मचर्य आदि जो नियम विशेष बनाए गए हैं, उनका पालन नहीं किया जाता है और जहां नियम पालन पूर्वक विधि विधान से ज्ञानानुष्ठान सम्पन्न किए जा रहें हैं, वे पूर्णरूप से सफलता प्राप्त कर रहें हैं।

बात केवल 45 वर्ष पुरानी है, नरवर वेद महाविद्यालय, भगीरथी के पावन तट पर, बुलन्दशहर मण्डल, उत्तर प्रदेश मे स्थित है। एक बार विद्यालय के कुछ छात्रों ने हास्य में वेदज्ञ पुज्य श्री रमेशचन्द्र जी को यह चुनौती दी कि वेदपाठी जी यदि वर्षा कराओं तो आपको वेदाज्ञ मान लिया जाएगा।

पूज्यवर वेदपाठी जी ने उन छात्रों से कहा कि तुम लोग तन मन से यज्ञ की सेवा करो तो यज्ञ द्वारा वर्षा अवश्य कराई जा सकती है, विद्याथियों की स्वीकृति के बाद वेदपाठी जी ने छात्रों को अभिषेकात्मक अतिरूद्र महायाग

यथा योग्य सेवाए ही पैने किलोमीटर दूर श्री गंगा जल लाने वाले छात्रों को नियुक्त करके, अभिषेक मन्त्रोचारण करने वाले वेदपाठी नियुक्त किए, श्री मान्यवर रमेश चन्द जी विधिवत देवपूजन कर अविच्छेद जल धाराभिषेक आरम्भ किया।

जल धारा आरम्भ हुई, अभिषेक कलश के रिक्त होने से पूर्व गंगाजल कलशों का चक्र चलने लगा। प्रणाली बन्द करने से मन्दिर गंगाजल से भरने लगा, मान्य वेद पाठी जी साम वेदी सूक्तों का गायन करने लगे, विद्यालय एक कौतुक पूर्ण वातावरण बनने लगा, जल धारा अविच्छेद चलती रही मन्त्रोंचार सस्वर होता रहा।

देवाधिदेव प्रात: स्मरणीय आशुतोष भगवान सदाशिव को लिंग स्वरूप मूर्ति का केवल अर्ध दर्शन होने लगा। गुरूवर पूज्य रमेशचन्द्र जी भावमय होकर सामऋचाओं द्वारा भगवान आशुतोश को प्रसन्न करने में तन्मय हो रहे थे। लगभग 3 घण्टे श्रम करके गंगा जलधारा ने जो कि एक कलश से भगवान शंकर पर गिर रही थी। सारे मन्दिर को गंगाजल से भरते हुए शिवलिंग को भी गंगाजल में निमग्न कर दिया।

तभी पूर्व दिशा से काली घटाएं घिर आयी और वर्षा की झड़ी लग गयी, वर्षा में भीगते हुए गंगाजल आता रहा, समन्त्र जलधारा चलती रही। कुछ समय बाद आचार्य रमेशचन्द्र जी के अनुष्ठान समाप्त किया। उस दिन उनका विशेष रूप से पूजन किया गया चारों और से कर्म की प्रशंसा हुई। अभिषेकात्मक यज्ञ का यह चमत्कार प्रत्यक्ष देखा गया था।

होमात्मक, जपात्मक तथा अभिषेमात्मक यज्ञों का प्रयोग चिकित्सा क्षेत्र में भी होता आ रहा है। डाक्टर जिस मरीज के मर्ज को लाईलाज घोषित कर चुके हों, ऐसे रोगियों ने भी स्वास्थ्य लाभ पाया है। किस रोग के लिये किस मन्त्र का जप या अभिषेक अथवा होम करना है, इस विषय के जानकार तथा संयम से रहने वाले जन ही यज्ञ द्वारा चिकित्सा कर सकते हैं।

यज्ञ चिकित्सा के विषय में चिकित्सा चूडामणि महामहोपाध्याय श्रीकुष्णचन्द्र द्विवेदी के पास मार्च मास सन् 75 के दिन एक युवक आया। उसने प्रार्थना करते हुए कहा कि मुझे अपने पिता को दिखाना है। कृपा करके आप कष्ट कीजिए, उस युवक का आग्रह स्वीकार करके उसी की कार से उसके घर जा पहुंचे।

रोगी का निरीक्षण करके यह ज्ञात हुआ कि यकृत में पितव्रण था, जिसका आपरेशन कराए दो मास हो चुके हैं। किन्तु तभी से वे और अधि

क कष्ट अनुभव कर रहे थे। गोधृत मिलाकर हवन में गिलोय, काले तिल, ढाक के सूखे फूल की सामग्री बनाकर, ढाक की समिधाओं (लकड़ी) से हवन कराया गया।

प्रथम गणेशाम्बिका पूजन करके निम्नलिखित मन्त्र से आहुतियां दी गयीं।

रोगान शेषानपहसिंतुष्टा रूष्टातु कामान् सकलान् भिष्टान्।
त्वमाश्रितानां न विपन्नराणां। त्वामाश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति।।

500 आहुतियां प्रतिदिन पांच दिन तक हवन किया गया, औषधियों के सेवन व हवन से मुख ठीक हो गया। इस प्रकार उच्च कोटि के डाक्टरों से निराश रोगी एक मास में पूर्ण स्वस्थ हो गये।

चरक संहिता आयुर्वेद का श्रेष्ठतम ग्रन्थ है। चिकित्सा खण्ड में यज्ञ चिकित्सा पर विस्तृत प्रकाश डाला है। तपेदिक रोग से मुक्ति की इच्छा रखने बालों का यक्ष्मा नाशक वेद विहित यज्ञ का आश्रय लेना चाहिए। अथर्वेद में कहा गया है

किन तं यक्ष्मा अरुन्धते नैर्नशयथोऽश्नुते।।

अर्थात गूगल औषधि की उत्तम गन्ध जिस रोगी को प्राप्त होती है उसे यक्ष्मा आदि छूत की बिमारियां नहीं सताती है। ऋग्वेद में औषिधियों का जन्म यज्ञाग्नि से बताया गया है।

औषधियाँ को सम्बोधित करते हुए कहा गया है। कि हे औषधियों! तुम सैकड़ों गुणों से सम्पन्न हो और प्राणियों को अरोग्यता प्रदान करने वाली हो। बिना श्रद्धा के किया हुआ यज्ञ सफल नहीं होता है। श्रद्धा के साथ विधि भी आवश्यक है।

यज्ञ वेदी से उठने वाले धुए से जहां नाना भांति के अस्वास्थ्यकार आकाशीय कीट पतंगों का विनाश होता है वहीं संस्कृत की सूक्तियों के उच्चारण से हृदय में पवित्रता, निर्मलता का संचार होता है।

यज्ञ की क्रियाओं में मुद्राए भी एक विशेष स्थान रखती हैं। यज्ञ में विभिन्न मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है, वस्तुतः बिना मुद्राओं के यज्ञ सम्पन्न हो ही नहीं सकता। यज्ञ में आहुति मुद्रा विशेष के द्वारा ही दी जाती है। यज्ञ किस इच्छा से किया जा रहा है तदनुसार मुद्राओं का प्रयोग किया जावेगा। यज्ञ में मुद्राओं के प्रयोग से रोगी का अत्यधिक लाभ होता है। किस कार्य के लिए अथवा किस रोग के लिए कौन सी मुद्रा का प्रयोग किया जावेगा इसका विधान अलग से उपस्थित किया गया है।

यज्ञ में मुद्रायें

यज्ञ कार्य में जहां विभिन्न विधि विधानों का वर्णन किया गया है। वहां यज्ञ में आहुति देते समय अलग-अलग प्रकार की मुद्राओं का भी प्रयोग किया जाता है। यज्ञ कई प्रकार के होते है।

जप यज्ञ में तो बहुत अधिक मुद्राओं का प्रयोग होता है। जैसे गायत्री जप के पूर्व 24 मुद्राओं के प्रयोग की विशेष आज्ञा है। ऐसे ही गायत्री जप के पश्चात 8 मुद्राएं करने का निर्देश शास्त्रों में किया गया है।

सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः पंचमुखं तथा।।

षट्मुखं अधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा।
शकटं यमपाशं च ग्रन्थितं चोन्मुखोन्मुखम्।।

प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मं वराहकम्।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा।।

एतानि मुद्राश्चतुर्विंशज्जपादौ प्रकीर्तिताः।

गायत्री मंत्र के 24 अक्षरों के साथ इन 24 मुद्राओं का विशेष सम्बन्ध है। तत्व योग मुद्रा विज्ञान आयुर्वेद एवं मन्त्र विज्ञान का दस वैदिक विधान में एक महत्वपूर्ण रहस्य छिपा हुआ है।

गायत्री मुद्रा और मानव शरीर के सम्बन्ध में आगे वर्णन किया जायेगा। गायत्री जप के पश्चात् भी आठ मुद्राएं करने का शास्त्रोक्त विधान है। यदि मन्त्र के पूर्व और पश्चात् मुद्राओं का प्रयोग न किया जाए तो गायत्री की साधना निष्फल हो जाती है। यज्ञ करते हुए आहुति के समय तीन प्रकार की मुद्राओं से आहुति देने का निर्देश ग्रन्थों ने किया है।

1. मृगी मुद्रा
2. वराही (सूकारी मुद्रा)
3. हंसी मुद्रा

मृगी मुद्रा

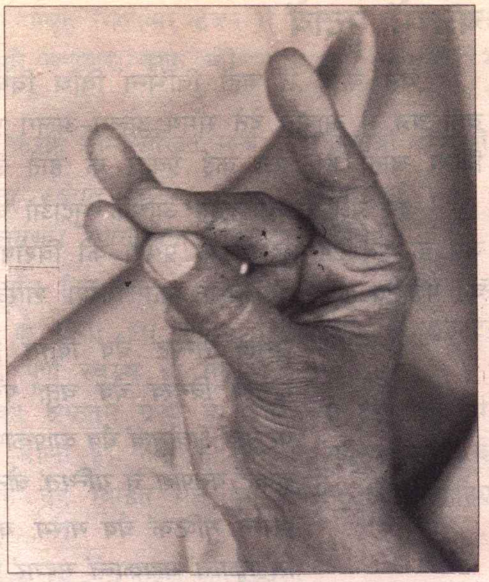
मृगी मुद्रा यज्ञ की प्रधान मुद्रा है। शुभ कर्मों के अनुष्ठान में जिन यज्ञों का विधान है उनमें सर्वाधिक मृगी मुद्रा का ही प्रयोग किया जाता है।

इस मुद्रा में मध्यमा तथा अनामिका अंगुली के मध्य में अंगुष्ठ का

अग्रसर स्पर्श करता है। हाथ का आकार मृग के मुख के समान हो जाता है। अतः इसे मृगी मुद्रा कहते हैं। इससे शान्ति और पौष्टिक कर्मों के अज्ञानुष्ठानों में यज्ञ में आहुति दी जाती है।

मृगी मुद्रा के द्वारा दी गई आहुति से सात्विक देवता शीघ्र ही प्रसन्न होते हैं। बिना ठीक मुद्रा के प्रयोग से अनुष्ठान सफल नही होते।

जैसा अनुष्ठान का संकल्प हा, तदनुरूप ही मुद्राओं का प्रयोग जपात्मक अथवा होमात्मक यज्ञों में करना श्रेयस्कर है।



मृगी मुद्रा

मुद्रा आन्तरिक शरीर में वैसा ही तात्विक वातावरण उपस्थित कर देती हैं, जैसा कि बाह्य वातावरण होता है और इसके साथ ही साधक तत्सम्बन्धी मन्त्र उच्चारण दोनों कार्य ही एक साथ करता है।

आन्तरिक और बाह्य प्रकृति की पार्थिव स्थिति को शुद्ध मन्त्र पाठ से, एक सी ही सहायता प्राप्त होती है।

उपर्युक्त सभी क्रियाओं मन्त्रपाठ बाह्य यज्ञ, ध्यान एवं मुद्रा आदि सबसे मिल कर आन्तरिक और बाह्य परा और अपरा प्राकृतियों में शुद्ध संकल्प के समावेश से साधक अपने द्वारा किए जा रहे अनुष्ठान में निश्चय ही सफलता को प्राप्त करेगा।

वराही (सूकरी मुद्रा)

इस मुद्रा का प्रयोग समस्त अभिचार कर्मों हेतु तथा अनिष्ट कार्यों के लिए किए गए यज्ञ के विधान में किया जाता है।

सूकरी मुद्रा में पांचों अंगुलियों के अग्र भाग स्पर्श करते हैं।

परिणामस्वरूप हाथ का आकार सूकर मुख की तरह बन जाता है। अतः इसे मुद्रा की संज्ञा दी गई है। इससे मारण, उच्चाटन तथा अन्य मारक प्रयोगों में यज्ञ की आहुति तत् सम्बन्धी मन्त्र के द्वारा दी जाती है। इसका उपयोग अनिष्टकारी तान्त्रिक प्रयोग में भी किया जाता है।

सूकरी मुद्रा

यह बड़ी शक्तिशाली, सारगार्भित और अत्यधिक रहस्यमय योग स्थिति की मुद्रा है। आकाश आदि पांचों शक्तियों का समन्वय एक ही जगह हो जाता है। यदि इसका प्रयोग ठीक प्रकार किया जाय तो साधक और प्रकृति में अतुल पराक्रम और शक्ति का उदय हो जाता है। जैसा कि भगवान विष्णु ने सूकर अवतार में पृथ्वी को अपने दांतों पर रखकर रसातल से निकाल कर लाने का महान पराक्रम किया था।

सूकरी मुद्रा द्वारा किए गए मन्त्र शक्ति के प्रयोग के प्रभाव को संसार की कोई शक्ति कुंठित नहीं कर सकती। उसका प्रभाव अवश्य होकर ही रहेगा। इसका विशुद्ध वर्णन आगे आने वाले साहित्य में किया जायेगा।

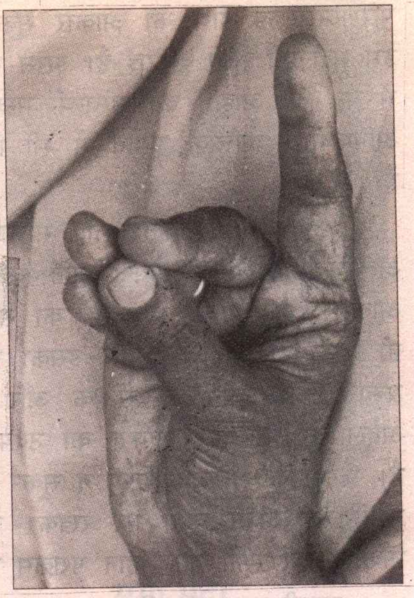
हंसी मुद्रा

इस मुद्रा में तर्जनी अंगुली को स्वतन्त्र रखा जाता है। शेष चार अंगुलियों के अग्रभाग स्पर्श करते हैं। हंसी मुद्रा का प्रयोग धन, धान्य सम्बन्धी, विजय प्राप्ति तथा सम्पूर्ण पौष्टिक कर्मों में किया जाना चाहिए। इसके प्रयोग से आन्तरिक और बाह्य वातावरण में राजस शक्ति का अविर्भाव होकर याज्ञिक को अपने अनुष्ठान में सिद्धि प्राप्त होती है।

यह केवल यज्ञीय मुद्रा है। इस मुद्रा में जप आदि करने का विधान नहीं है। मृगी, हंसी और सूकरी मुद्राओं से अग्नि में शाकल्य समर्पित की जाती है। वैसे यज्ञ समय में विभिन्न मुद्राओं का पूजन आदि के अवसर पर सहस्रों बार प्रदर्शन तथा प्रयोग करने की स्थान-स्थान पर आज्ञा है।

सुरभि मुद्रा का तो सर्वाधिक प्रयोग पूजन में देवताओं को प्राद अर्पण करने के समय तथा यज्ञ में किया जाता है। गऊ के बगैर यज्ञों की सफलता असंभव है। स्थान-स्थान पर धेनु के उपस्थित होने का अवसर यज्ञ समय

में आता है। सुरभि मुद्रा का दूसरा नाम धेनू मुद्रा भी है। यज्ञ मंडप में तत्क्षण गौ की उपस्थिति हेतु मुद्रा के प्रर्दशन से पूर्ण हो जाती है। सुरभि मुद्रा के अनन्त लाभ हैं और वैज्ञानिक विश्लेषण भी है कि आज के जीवन में सुरभि मुद्रा का प्रयोग अत्यन्त आवश्यक है।



हंसी मुद्रा

आज जब कि विश्व के सभी विकसित और विकासशील देश अपने परमाणु प्रयोगों में लगे है। कुछ प्रयोग तो प्रकाश में आ जाता है। किन्तु कुछ प्रयोग भूमिगत हो रहे हैं। परमाणु शक्ति बढ़ाने की सभी देशों मे होड़ सी लगी है।

कुछ देशों ने तो इतने भयंकर परमाणु और हाइड्रोजन, नाइट्रोजन बम व प्रक्षेपास्त्र बना लिए हैं कि सम्पूर्ण मानव समाज के समक्ष गम्भीर चिन्ता का विषय उपस्थित हो गया है। बिना परिणाम सोचे विश्व शान्ति के लिए परम घातक शस्त्रों का निर्माण मानव समाज के कदापि हित में नहीं है।

विश्व जनसंख्या के 50 करोड़ से भी अधिक व्यक्ति अल्प पोषण के दौर से गुजर रहे है। लगभग डेढ़ करोड़ बच्चे जो 5 वर्ष की आयु भी पूरी नही कर. पाते और कुछ विकासशील देशों में करोड़ो व्यक्ति ऐसे हैं जो जन्म से मृत्यु पर्यन्त तक चिकित्सा से वंचित रहते हैं। औषधियां क्या हैं? इन्हें इसका ज्ञान तक नही है और आज समाज के सामने एक ज्वलन प्रश्न है कि क्या औषधियों के बल पर सम्पूर्ण मानव समाज को स्वस्थ रखा जा सकता है।

क्या इतनी औषधियां हम बनाने में समर्थ है कि प्रत्येक मनुष्य को उचित स्वास्थ्य प्रदान किया जा सके? शायद नहीं।

दूसरी ओर है, नवीन रोगों की बढ़ती महामारी। ये शायद बढ़ते हुए वायु प्रदूषण परमाणु प्रयोग अप्रत्यक्ष रूप से वातावरण को प्रभावित करते हैं। जब बाह्य प्रकृति में प्रदूषण है तो आन्तरिक प्रकृति भी निश्चय ही दूषित

हो जायेगी, उसे रोका नही जा सकता। यद्यपि आज का विज्ञान काफी आगे बढ़ चुका है, चन्द्रमा पर पहुंच कर यह सिद्ध हो चुका है कि हमारी वैज्ञानिक सिद्धि सर्वोपरि है।

किन्तु विश्व स्वास्थ्य की गम्भीर समस्या पर आज वैज्ञानिकों अनुसन्धान कर्ताओं तथा चिकित्सकों को विचार करना ही पड़ेगा इसे उपेक्षित नही किया जा सकता। इस गम्भीर समस्या का हल भारतीय योग विज्ञान में मिल सकता है। यह विज्ञान अत्यन्त रहस्यमय है। जो कालान्तर में लोप हो गया था। योग विज्ञान में ऐसी विधियां उपस्थित हैं। जिनके द्वारा बहुत से रोग मानव समाज पर अपना प्रभाव नही डाल सकते हैं। वह विधियां आज फिर सर्वसाधारण तक पहुचाई जाए। उनका प्रचार-प्रसार विश्व स्वास्थ्य को एक नई दिशा दे सकने में समर्थ है।

योग विज्ञान के अनुसार मानव शरीर प्रकृति की सर्वोतम कृति है। ऐसा दूसरा यन्त्र प्रकृति ने बनाया ही नहीं। ये अपने में परिपूर्ण है। भारतीय ऋषियों ने मानव शरीर पर जो अनुसन्धान किये वह सर्वथा दुर्लभ हैं।

वेद के अण्ड पिण्ड सिद्धान्त के अनुसार मानव शरीर सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का एक छोटा सा प्रतीक है। जिस प्रकार किन्ही तत्वों के सभी गुण उस तत्व के सूक्ष्मातिसूक्ष्म कण परमाणु में पाये जाते हैं। ठीक उसी प्रकार सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के गुण मानव शरीर में पाये जाते हैं।

सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पांच तत्वों जिन्हें आज के रसायन विज्ञान ने 106 से भी अधिक तत्वों में विभाजित कर दिया है। अग्नि, वायु, पृथ्वी, जल और आकाश से निर्मित है। अतः मानव शरीर भी पांच तत्वों का यौगिक सम्मिश्रण है।

भारतीय ऋषियों ने मानव शरीर पर गहरी खोज के परिणामस्वरूप बहुत सी वैज्ञानिक विधियां निर्धारित की गई जो मानव को सम रख सकें।

वास्तव में हम रोग ग्रस्त तभी हो सकते हैं, जब शरीर के तत्वों की स्थिति विषम हो जाती है। जब तत्व सम रहते हैं, मानव शरीर स्वस्थ रहता है। मुद्रा विज्ञान योग की ऐसी शाखा है, जिससे बड़ी सूक्ष्मता से तत्वों की स्थित को शरीर में सम रखा जा सकता है।

शरीर में हाथ सबसे महत्वपूर्ण अंग माना गया है। हाथ की पांचों अंगुलियों को पांचों तत्वों अग्नि वायु आकाश पृथ्वी जल का प्रतीक माना गया है। इन्हीं अंगुलियों का मुद्रा विज्ञान के अनुसार एक दूसरे से स्पर्श करके

विशेष आकृति देकर, शरीर के तात्विक संतुलन को सम रखा जा सकता है। यह एक अत्यन्त सूक्ष्म और चमत्कार पूर्ण विज्ञान है।

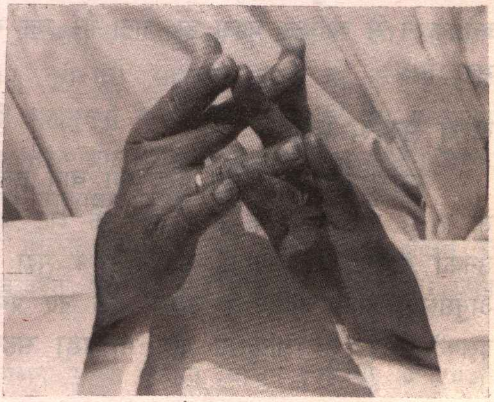
इस मानव शरीर रूपी भवन में वह सब सुविधा उपस्थित हैं जिससे जीवन में चरम आनन्द का लाभ प्राप्त किया जा सकता है। यह भवन वातानुकूलित भी है, इसमें ट्रान्समीटर, रेडियो सेट, कम्प्यूटर आदि सभी प्रकार की सुविधाएं उपस्थित हैं। किन्तु जिसे स्विचों का ज्ञान है वही इस भवन के सम्पूर्ण यन्त्रों का लाभ प्राप्त कर सकता है।

आज वह ज्ञान जन साधरण तक प्रचारित किया जाए, ताकि हमें इस मानव शरीर रूपी भवन का पूरा लाभ प्राप्त हो सके। जिसमें जीवात्मा निवास करती है।

यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्म

सुरभि मुद्रा

सुरभि मुद्रा में एक हाथ की तर्जनी अंगुली को दूसरे हाथ की मध्यमा अंगुली से, दूसरे हाथ की तर्जनी अंगुली को पहले हाथ की मध्यमा अंगुली से और इसी प्रकार दोनों हाथों की अनामिका को कनिष्ठका से एक दूसरे के विपरीत स्पर्श कराते हैं तथा दोनों अंगूठे स्वतन्त्र रहते है।



सुरभि मुद्रा

सुरभि मुद्रा में वायु और आकाश तत्व का स्पर्श होता है और पृथ्वी और जल तत्व का स्पर्श होता है तथा अग्नि तत्व शान्त रहता है।

जल और पृथ्वी के मिलने से ब्रह्माण्ड में उर्वरा शक्ति उत्पन्न होती है। इस शक्ति का उत्तेजन जल है। वायु और आकाश के मिलने से ब्रह्माण्ड का चक्र स्थिर होता है। निरन्तर अभ्यास के द्वारा नाभि चक्र स्थिरता को ग्रहण करता है। सुरभि मुद्रा के कई प्रकार हैं।

जल सुरभि मुद्रा

सुरभि मुद्रा में अग्नितत्व को, यदि जल तत्व मूल में लगा दिया जाये तो पित्त से विकृत शमन होते हैं, तथा शरीर निर्मल हो जाता है। इस मुद्रा के द्वारा आप कई प्रकार के मूत्र सम्बन्धी रोगों को दूर कर सकते हैं।

पृथ्वी सुरभि मुद्रा

यदि सुरभि मुद्रा में अग्नि तत्व को अर्थात अंगूठे को पृथ्वी तत्व के

मूल में लगाने से यह मुद्रा बन जाती है। इस मुद्रा के द्वारा पाचन क्रिया की गड़बड़ी से उत्पन्न पेट के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं। इसी मुद्रा के निरन्तर अभ्यास से षट् कमल का भेदन हो जाता है।

शून्य सुरभि मुद्रा

सुरभि मुद्रा में जब अग्नि तत्व को शून्य या आकाश तत्व के मूल में लगा दिया जाता है तो यह मुद्रा बनती है।

इस मुद्रा के अभ्यास से व्यक्ति के शरीर का शून्य बढ़ जाता है। वह विश्व के कोलाहल से दूर हो जाता है। साधक को अनेक प्रकार के नांद स्वतः ही सुनाई देने लगते हैं। कर्ण इन्द्रिय शून्य हो जाती है। इस मुद्रा को करने से व्यक्ति बहरा हो जाता है। यह योगियों के लिए बड़ी चमत्कारी मुद्रा है।

वायु सुरभि मुद्रा

सुरभि मुद्रा मे अग्नि तत्व को वायु तत्व के मूल से लगा दिया जाये तो शरीर में अत्याधिक वायु तत्व के घट जाने से जो रोग उत्पन्न होते हैं उनका शमन हो जाएगा। यह विचित्र मुद्रा है, इस पर लम्बे समय तक अनुसंधान होना चाहिए । उससे कुछ नए प्रयोग तथा रहस्य सामने आएंगे। इसकी खोज से चिकित्सा क्षेत्र में बड़ा सहयोग हो सकेगा।

परासाधना की अनन्त साधना विधियां

वस्तुतः परासाधना करने की विधियां अनगिनत हो सकती है। फिर भी उन्हें एक संख्या में बांधने का प्रयत्न किया गया है और उनमें से जो कुछ साधना प्रक्रियाएं महत्वपूर्ण मानी जा सकती है, वह 400 विशेष हैं।

परासाधना की इन 400 विधियों के द्वारा सभी साधकों को आध्यात्म मार्ग में आगे बढ़ने के लिए पूरी-पूरी सहायता प्राप्त हो सकेंगी। इन विधियों को ही संसार के सभी महापुरुषों ने अपनी अपनी विभिन्न साधनाओं उपासनाओं और मन को शान्त करने वाली विशेष विधियों को अलग-अलग रूपों में अपने पीछे आने वाले अनुयायियों को बताया है।

वस्तुतः इन उपासना की विभिन्न विधियों को प्रयोग करके देखने पर ही इनकी साधना मार्ग में जबरदस्त सहयोग करने वाली शक्ति को जाना जा सकता है।

हमारे बहुत से प्राचीन साधना ग्रन्थों मे इन विचित्र विधियों, प्रक्रियाओं, साधनाओं को विस्तार से वर्णन किया गया है। इस पराविद्या, परासाधना, ब्रह्म विद्या का विशुद्ध वर्णन राक्षस राजा रावण कृत क्रियाउड्डीष तन्त्र ग्रन्थ, अनुष्ठान प्रकाश, पदमावती भैरव कल्प, ज्वाला मालिनी कल्प, घरेण्ड संहिता, सारस्वत कुण्डिलनि योग, गोरखनाथ जी द्वारा प्रदत्त कई ग्रन्थ तथा आधुनिक समय के पराविद्या के प्रसिद्ध विद्वान प्रो. कविराज गोपी नाथ जी के कई ग्रन्थों में पराविद्या साधना की विभिन्न विधियों को बड़े ही वैज्ञानिक विश्लेषण सहित विस्तार से लिखा गया है। यदि हम उन्हें जीवन में प्रयोगात्मक ढंग से उतारे तो यह मानव जीवन सार्थक बन पड़ेगा।

पराध्यान साधना से शरीर में महत्वपूर्ण परिवर्तन

संसार में परा ध्यान साधना ही एक ऐसी विधि है, जिसके द्वारा बड़ी सरलता से और बहुत थोड़े प्रयास व स्वल्प श्रम के द्वारा मानव शरीर में कई प्रकार के महत्वपूर्ण रसायनिक परिवर्तन संभव होते हैं।

परा ध्यान साधना के प्रभाव से समस्त स्नायु गुच्छे अपने-अपने स्थान पर गति शील हो उठते हैं। फलतः शरीर की रसायनिक क्रियाएं अपनी ठीक व्यवस्था में कार्य करने लगती हैं। लगातार साधना से शरीरस्थ विशेष रस ग्रन्थियां जो किन्हीं कारणों से रूग्ण हो गई थी, उस साधना के शक्तिशाली सरल प्रयोगों से पुनः कार्य करने में सूक्ष्म हो जाती हैं और साधक को वास्तविक स्वास्थ्य का लाभ सम्भव होता हैं।

जब इस साधना के फलस्वरूप शरीर की सम्पूर्ण विशेष रस ग्रन्थीं (ग्लैन्डस) समूह अपना कार्य सुचारू रूप से आरम्भ करने लगते हैं तो एक ऐसी आंतरिक विचित्र, दैविक प्रसन्नता की प्राप्ति होती है जो परम मूल्यवान औषधियों से भी सम्भव नही है।

पराध्यान साधन के सरल से प्रयोग से आपके सर्वोमुखी विकास में अन्तः प्रकृति का विशेष सूक्ष्म सहयोग भी मिलता है और उससे हमारे शरीर के 24 तत्व विशेष पंच महाभूत, षट् धांतु, पांचों ज्ञानेन्द्रिय, पांचों कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि और चेतन्य आत्मा आदि की शुद्धि होकर सत्व गुण का उदय होता है।

ऐसा गतिक्रम, कर्ता को अपने मार्ग पर तीव्र गति से अग्रसर हाने में जोरदार सहयोग प्रदान करता हैं।

चाहे वह पराध्यान साधना करने वाला राजनैतिक, सामाजिक, व्यापारिक, धार्मिक, वैज्ञानिक और आध्यात्मिक आदि किसी भी क्षेत्र में तीव्रता से आगे बढ़ने में अपनी अज्ञात आन्तरिक, मानसिक, सूक्ष्म शक्तियों का सहयोग प्राप्त होगा। फलतः इस परा साधना को करने वाले प्रत्येक परा साधक को जीवन का वास्वतिक लक्ष्य प्राप्त होना स्वभाविक है।

पराविद्या की विधियां

10 प्रकार के प्राणायाम

10 प्रकार के नाद श्रवण प्रयोग

10 प्रकार की मुद्राएं

महाबन्ध, मूलबन्ध, उड़ीयन बन्ध, महाभेद, त्रयम एकत्र संयम, प्राणों का निरोध करना, मन का निरोध करना, बिन्दू स्थिरिकरणम, संकल्प शक्ति, प्राण विनिमय, भ्रमर जप, प्रणव विद्या, श्वास-प्रश्वास पर ध्यान, स्वयं को स्पन्द रहित होने का बार-बार बोध करना।

शब्द योग, त्राटक, बाह्य त्राटक, क्षितिज त्राटक, आन्तरिक त्राटक,

सम्मोहन विद्या, धारणा, ध्यान, समाधि, लय योग, भावातीत ध्यान, शिथलिकरणम, संकल्प विद्धि, हटयोग की 25 मुद्रायें।

पराध्यान साधना क्रम

1. कपाल भांति प्राणायाम।
2. निरंतर शरीर के अन्दर बाहर प्राकाश का ध्यान।
3. (ॐ की ध्वनि) अनहदनाद का लगातार ध्यान एवं श्रवण।
4. प्रसन्नता का मुस्कुराहट का बार बार ख्याल।
5. कमल पुष्प का विशेष ध्यान।
6. जागृत और प्रसन्न रहने का प्रयत्न।
7. अन्तर-बाह्य में परम प्रकाशित रहने की प्रबल भावना।
8. मूलबन्ध का अभ्यास।
9. श्रुति की उर्ध्वगमन भावना।
10. भ्रमर जप।
11. ज्ञान मुद्रा की साधना।
12. तेजोमय प्रणव का उच्चारण व ध्यान।
13. सम्पूर्ण शरीर का परम शान्त स्थिति में चले जाना (ऐसा ध्यान)

उपरोक्त सभी विधियों युक्तियों और उपासनाओं का ध्यान रखते हुए साधना करने को ही परा ध्यान साधना कहा जाता है। इस विधि विशेष से निश्चय ही साधक धन्य हो जाएगा।

ध्यान की एक रहस्यपूर्ण विधि

परासाधना

मन शान्त कैसे हो ?

निःसन्देह मन की शान्त स्थिति में अनन्त शक्तियां प्राप्त की जा सकती हैं। सम्पूर्ण योग साधना और जो भी कुछ अज्ञात आत्मशक्ति व मानसिक शक्तियों के सम्बन्ध में विस्तार से संसार के प्राचीन ग्रन्थों में वर्णित किया गया है, वह प्राप्त हो सकता है। केवल मन की एकाग्रता से। बहुत समय के कठोर परिश्रम से प्राप्त हुई, एक अनोखी पराध्यान विधि जिसमें योग की कई महत्व पूर्ण क्रियाएं एक साथ, एक ही समय में और एक ही साधक के द्वारा करने का विधान है। इस विधि के द्वारा प्राण शान्त हो जाते हैं। फलतः मन भी स्थिरता को प्राप्त होता है और ऐसा पराध्यान योग का कुछ देर अभ्यास मिल जाता है।

वस्तुतः इस विधि विशेष से साधक के हाथ, साधना के द्वार की कुंजी आ जाती है और वह आज विज्ञान प्रधान इस आधुनिक युग में भी अज्ञात मानसिक, दैविक और आध्यात्मिक शक्तियों के सम्बन्ध में बहुत कुछ स्वयं जानने लगता है। इस सरल ध्यान योग विधि से देव शक्तियों पर विश्वास न करने वाले किन्तु सच्चे जिज्ञासु व्यक्तियों को विश्वास हो सकेगा। यह परासाधना योग की एक अत्याधिक प्रभावशाली, विचित्र, मन तथा प्राणों को हटात् शांत कर देने वाली परिमार्जित विधि सिद्ध हुई हैं। इस परिष्कृत विधि को अपना कर साधक दिव्य आनन्द की अनुभूति प्राप्त कर सकता है।

इस विधि विशेष के द्वारा मन, मस्तिष्क तथा प्राणों को शान्त करके कुछ समय में स्थिर भाव आ जाने के अनन्तर साधक को सूक्ष्म लोकों में विचरण करने की शक्ति, सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है और इसी परा साधना के द्वारा आध्यात्म लोकों के सहस्त्रों गुप्त रहस्य क्रमशः प्रत्यक्ष होने लगते हैं। साधक अपने स्थूल शरीर को छोड़कर अपने रहस्यमय सूक्ष्म शरीर का पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर, क्रमशः उस दिव्य देह सूक्ष्म शरीर अप्रतिहत दिव्य सामर्थ्य, गति शक्ति का ज्ञान प्राप्त करने योग्य हो जाता है। पराविद्या साधना की

परा साधना विधि से प्राणों का नियमन करने पर हृदय की स्पन्दन 'धड़कन' निश्चय ही बन्द हो सकती है।

कैसा विचित्र आश्चर्य है कि इस परासाधना विधि के द्वारा ध्यान की उच्च स्थिति में दिव्य नेत्र का विकास होता है, दिव्य उन्मीलन होने से साधक को दिव्य दृष्टि का आभास होने लगता है। इस परा शक्ति साधना से साधक में, साधना की दिव्यता स्पष्ट परिलक्षित होने लगती है, वह दिव्य, सौम्य तथा शांत हो जाता है। इस पराध्यान साधना से अनंत लाभ होते हैं जिनका वर्णन शब्दों के द्वारा नहीं किया जा सकता। आज मन्त्र सिद्धि प्राप्त न होने का कारण परा ध्यान साधना के ज्ञान का अभाव ही है।

वास्तव में पराध्यान साधना से एक चमत्कार होता है, जिसके लिए सम्पूर्ण साधक जगत ललायित रहता है क्योंकि इस विधि विशेष के द्वारा बड़ी सरलता से सुषुम्ना नाड़ी में प्राणों का प्रवेश हो जाता है और साधक को सहस्त्र दल चक्र से झरते हुए अमृत बिन्दु को पान करने का अवसर निश्चय ही प्राप्त हो सकता है।

साधक पराध्यान साधना में किसी भी आसन स्थिति में मूलबन्ध सहित हृदयश्ड ण्0न्में सूर्य जैसे ज्वाजल्यमान प्रकाश का ध्यान करते हुए, अपने श्वास-प्रश्वास पर दृष्टि रखते हुए, ध्यान में अग्रसर होने पर आन्तरिक उच्चस्तरीय योग की पराध्यान साधना के प्रथम तेजोमय योगिक द्वार का दर्शन कर आनन्दित होता है। पराध्यान साधना को बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष बिना किसी विशेष योग्यता के और बिना किसी हिचक के अपने नित्य जीवन में अपना का स्वयं को जीवन के हर क्षेत्र में सफल बना सकते हैं।

निःसंदेह पराशक्ति साधना से सैकड़ों प्रकार के उलझे हुए रोगों से छुटकारा प्राप्ति हो जाता है। मन और मस्तिष्क के समस्त विकार शान्त होकर स्मृति निर्मल होगी। साधक में मानसिक शक्ति, संकल्प, आत्म बल, सम्मोहन शक्ति तथा दृष्टि शक्ति का उत्थान होकर उसका सर्वतोमुखी विकास हो सकेगा।

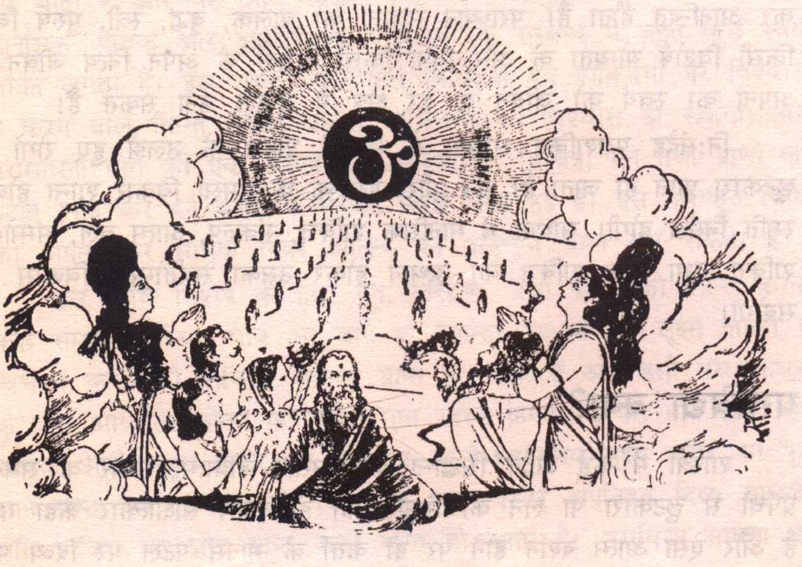
पराविद्या क्या?

शास्त्रों में कहे अद्वैत' सिद्धान्त के अनुसार जीवात्मा संसार के समस्त प्रपंचों से छुटकारा पा लेने की स्थिति को ही आत्म साक्षात्कार कहा गया है और ऐसा आत्म दर्शन होने पर ही कर्ता के मानस पटल पर दिव्य परा

शक्तियों का उदय होता है।

उस समय में ऐसी ही अन्तर साधना, व्याकुलता, तड़पन, आध्यात्मिक प्यास स्वामी रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामतीर्थ, चैतन्य महाप्रभु आदि परासाधना के उत्कृष्ट दिव्य साधकों में उत्पन्न 'जाग्रत' हुई। फलत: इन दिव्य पुरुषों मे पूर्वजन्म दर्शन, दिव्यदृष्टि, शक्तिपात, बिना पढ़े ही विद्याओं का ज्ञान, प्राणविनियम, दूरदर्शन आदि कितनी ही आध्यात्मिक परा शक्तियों का उदय हुआ। परासाधना ध्यान की एक सर्वसुलभ, अनोखी चमत्कारिक विधि है। इसी विचित्र पराध्यान साधना को ही हमारे सभी दिव्य सिद्धि शक्ति सम्पन्न पुरुषों ने अपने जीवन में अपनाया था।

अत: हम प्राणियों के बीच जो अच्छी आत्माएं, उस परम ज्ञान 'आत्म ज्ञान' के लिए व्याकुल है। वे परासाधना का सरल और सिद्धमार्ग अपनायें। विवेकानन्द प्रतिष्ठान का ध्येय वर्तमान में मानव जीवन का सर्वतोमुखी विकास करना है। इस समय परासाधना का प्रसार इसी संस्था की देन है। परा साधना, ज्ञान धारा प्रत्येक मानव, परिवार, समाज, देश और विश्व आज कलेश, संघर्ष और नकारात्मक विचार द्वारा से छुटकारा पाकर इस पराशक्ति की कृपा से सच्चे सुख शान्ति एवं समृद्धि को प्राप्त हो सकता है। ऐसा हमारा विश्वास है।



भारतीय स्वस्थ्य विज्ञान में रक्तचाप की विचित्र चिकित्सायें

भारतवर्ष के मनीषियो ने विश्व के स्वास्थ्य विज्ञान का गहनतम अध्ययन करके भारतीय आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्र का सृजन किया। भारतीय चिकित्सा शास्त्र संसार की सबसे प्राचीनतम चिकित्सा प्रणाली मानी गई क्योंकि यह वेदों में भी उपस्थित है। इसके प्रणेता और प्रचारक भगवान धनवतरी एवम् देवो के वैद्य अश्विनी कुमार माने जाते हैं। भगवान धनवन्तरी और अश्विनी कुमार के पश्चात अनगिनत वैज्ञानिक ऋषियों ने इस विज्ञान पर महत्वपूर्ण शोधकार्य किया। आयुर्वेद पर अनगिनत ग्रंथ लिखे गये हैं। जहाँ अथर्ववेद में चिकित्सा शास्त्र का वर्णन आता है, वहीं विभिन्न संहिता ग्रंथों में भी आयुर्वेद का विशेष उल्लेख स्थान-स्थान पर मिलता है।

महर्षि चरक ने भी इस सम्बन्ध में कई ग्रंथ लिखे, जिनमें आयुर्वेद का सर्वमान्य ग्रंथ चरक संहिता भी है। इसके बाद माधव निदान, सुश्रुत संहिता आदि अनेकानेक आयुर्वेदिक ग्रंथ लिखे गये। आयुर्वेद के साहित्य का भण्डार बहुत विशाल है। इसकी विभिन्न शाखाएं हैं।

आयुर्वेद पंचमहाभूतों पर मुख्य रूप से आधारित है। आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी आदि पंच तत्वों पर निदान की दृष्टि से अनुसंधान के उपरांत आयुर्वेद के मनीषियों ने इस चिकित्सा शास्त्र को वात, पित्त, कफ तीन पर मुख्य रूप से आधारित कर दिया है।

चिकित्सा शास्त्र के अनुसार तत्वों की व दोषों की समता के साथ हमारे स्वास्थ्य का विशेष सम्बन्ध है। जब तक हमारे शरीर में पंचमहाभूत व त्रिदोष सम स्थिति में रहते हैं तब तक हम बिल्कुल स्वस्थ रहते हैं। तत्वों के घटने बढ़ने के साथ ही प्राणी अस्वस्थ हो जाता है। किसी दवाई, योगआसन अथवा प्राकृतिक चिकित्सा आदि के द्वारा तत्वों को सम किया जा सकता है। तत्वों को समस्थिति में रखने व लाने के लिए आयुर्वेद और योगविज्ञान में विभिन्न प्रकार की क्रियाएं बनाई गई हैं। आयुर्वेद के विभिन्न अंग हैं, किन्तु उनमें से आठ अंग प्रधान माने गये है पहला काय चिकित्सा,

दूसरा शल्य चिकित्सा, तीसरा कौमार्यमृत, चौथा प्रसूतितंत्र, पाँचवा रसायन, छठा वाजीकरण, सातवा भूत विद्या और आठवां अगदतत्र।

सम्पूर्ण विश्व की स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान भारतीय योग विज्ञान और आयुर्वेद के द्वारा बड़ी सरलता से सम्भव हो सकता है क्योंकि भारतवर्ष ही सारे संसार में एक ऐसा स्थान है। जहाँ विभिन्न प्रकार की जलवायु - सर्दी, गर्मी, बर्फ, बरसात, 6 ऋतु, रेगिस्तान, नदी, पर्वत, समुद्र और गहनतम अरण्य प्रवेश विचित्र प्राकृतिक देन के रूप में उपस्थित हैं। इसलिए सभी प्रकार के वायुमंडल और वातावरण में होने वाली जड़ी बूटी औषधि आदि सर्व सुलभ रूप से मिल जाती है इसलिए हर प्रकार के और मिश्रित वातावरण के अनुकूल कई प्रकार की चिकित्साएं भी हमारे देश में विकसित हुई हैं। हमारे देश की चिकित्सा में आध्यात्म, योग, मनोविज्ञान, ज्योतिष, मंत्र, तंत्र, रत्न विज्ञान, आयुर्वेद चिकित्सा के अन्तर्गत ही समाहित हैं। इसके साथ-साथ और भी बहुत सी चिकित्सा प्रणाली हमारे देश में उपस्थित है। भारतीय चिकित्सा शास्त्र का मुख्य उद्देश्य मानव मात्र पर दया करना और मानव मात्र की सेवा करना है हमारी दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, परम वैज्ञानिक स्वास्थ्य सिद्धांतों पर आधारित है। हमारी चिकित्सा में सदाचार, आहार, विहार आदि पर एवं यम, नियम आदि पर विशेष ध्यान रखा गया है। यदि संसार के सभी लोग भारतीय दिनचर्या को अपने जीवन में अपना ले तो स्वास्थ्य सम्बन्ध में आश्चर्यजनक परिवर्तन हो सकता है। भारतीय विज्ञानिक, मनिषी, योगी जनों ने कठिन तपस्या करके अनगिनत वनस्पतियों के गुण, धर्म और प्रभाव को अच्छी तरह जाना, किन्तु कालान्तर में संसार का ध्यान आयुर्वेद की तरफ से कुछ हट गया। आज पुनः इस चिकित्सा क्षेत्र में विशेष कर प्राचीन योग विद्या और आयुर्वेद पर नवीनतम अनुसंधानों की आवश्यकता है। हमारा चिकित्सा शास्त्र एवं योग तत्व मुद्रा विज्ञान एवं पराध्यान साधना आदि विज्ञान देश की नहीं समस्त विश्व की स्वास्थ्य समस्या के समाधान की पर्याप्त क्षमता रखते हैं।

आज विश्व की स्वास्थ्य समस्या कुछ चिन्ताजनक स्थिति में है। उसके कई कारण है, संसार के लोगों का रहन-सहन में अप्राकृतिक परिवर्तन उपस्थित हो गया है। भोजन भी प्राकृतिक नहीं है। विचारधारा भी अच्छे स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं है, साथ ही अधिकांश जनसाधारण की दिनचर्या अच्छे स्वास्थ्य के अनुकुल नहीं है। हम अधिकांश जन साधारण स्वास्थ्य के प्राकृतिक नियम पालन करने में ढील करते हैं। फलतः हमारे गलत

आहार-विहार, चिंतन और दिनचर्या से नृत्य नये रोग उत्पन्न होने लगे हैं। स्वस्थ्य सम्बन्धी विभिन्न समस्याऐं आज के वातावरण खड़ी हो गई हैं। यह निर्बल स्वास्थ्य समस्या समस्त विश्व की मनीषियों और चिकित्सा शास्त्रीयों के सामने आज विकट रूप में उपस्थित हैं। इनका समाधान यदि कही मिल सकता है तो वह एक मात्र भारतीय योग विज्ञान, आयुर्वेद विज्ञान और भारतीय दिनचर्या में।

आज हृदय रोग बड़े विकट रूप से हमारे सामने उपस्थित हो गया है उसकी आधुनिक चिकित्सा बहुत ही मंहगी है। उसका कारण रक्तचाप में वृद्धि गलत आहार-विहार, गलत चिन्तन, स्नायुमंडल को शान्ति न मिलना आदि मुख्य माने जायेंगें। चिकित्सा के दृष्टिकोण से पहले हृदय रोग को ठीक करने के लिए रक्त चाप को सुव्यवस्थित कर देना होगा। चिकित्सा के दृष्टिकोण से रक्तचाप ही मुख्य माना गया है। व्यान वायु को ही मुख्य रूप से रक्त संचारक कहा जाता है। व्यान वायु जब तीव्र गति से शरीर में रक्त का प्रशेषण करने लगता है। तब रक्त धामिनियों में, सूक्ष्म कोशिकाओं में रक्तचाप रोग के द्वारा उत्पन्न होने वाले उपद्रव और चिह्न हमारे शरीर में उपस्थित हो जाते हैं जैसे भ्रम, चक्कर, आंखों का लाल होना, नींद ना आना, उन्माद, सिर दर्द आदि। इस प्रकार के रक्तचाप को कई प्रकारों से सरलता से ठीक किया जा सकता है। सर्पगन्धा नामक आयुर्वेदिक औषधि का ठीक मात्रा में सेवन करने से इस रोग अत्यधिक लाभकारी होता है।

व्यान वायु मुद्रा

व्यान वायु मुद्रा इसका चमत्कारी और आश्चर्यजनक इलाज है। पहली तर्जनी उगली और दूसरी मध्यमा अंगुली को अंगूठे के अग्र भाग से मिलाने पर जो आकृति बनती है, उसका नाम यौगिक दृष्टि से व्यान मुद्रा है।

व्यान मुद्रा

इस व्यान मुद्रा को बिना जोर लगाए आसानी से लगातार करते रहने से उच्च रक्तचाप के रोगी को बहुत बड़ा लाभ कुछ दिन तक अभ्यास करने से अवश्य प्राप्त होता है।

ताली, तलुवा और तालू का चमत्कार

भारतीय संस्कृति बड़ी विचित्र और वैज्ञानिक है। हमारे वैज्ञानिक ऋषियों ने मानव शरीर और सम्पूर्ण प्रकृति का बड़ी बारीकी और गहराई से अनुसंधान, अन्वेषण करके प्रकृति के अनन्त रहस्यों को मानव के कल्याणार्थ उपस्थित किया है। हमारी भारतीयं दिनचर्या और सम्पूर्ण कर्म काण्ड, नियम-उपनियम, विधि आदि अपने में आश्चर्यजनक गहन रहस्यों को छुपाए हुए हैं। यदि सूक्ष्मता के साथ शास्त्रों में नित्य कर्म, धर्म और पूजा-पाठ के रूप में जो साधारण असाधारण प्रक्रियाएं करने का निर्देश किया गया है वह सब समाज के व साधक के आन्तरिक और बाह्य स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए बताया गया है। जन साधारण और सम्पूर्ण देश का सर्वतोमुखी विकास, जनता जनार्दन का स्वास्थ्य ठीक होने पर ही संभव हो सकता है।

ताली के चमत्कार

वैज्ञानिक रहस्य है कि ताली बजाने से बहुत सारे रोग दूर हो जाते हैं। स्नायु मंडल पर, विशेष रूप से हृदय पर बहुत ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। प्रेशर पंचर, एक्यूप्रेशर विद्या के दृष्टिकोण से आदमी की हथेली पर ऐसे संवेदनशील मर्मस्थल, सेन्सिटिव पांइटद्ध हैं जिन पर ताली बजाने से कर्त्ता के आन्तरिक स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव पड़ता है। ताली बजाने से करतल पर स्थित अधिकांशत: सभी विशेष स्थलों पर जोरदार शामक प्रभाव पड़ता है। फलत: शरीर में रोग शमन की क्रिया अज्ञात प्रकार से प्रारम्भ हो जाती है। एक्यूपंचर विज्ञान के अनुसार मानव शरीर के सैकड़ों से भी अधिक ऐसे मर्म स्थलों का ज्ञान प्राप्त कर लिया गया है, जिन पर विशेष प्रकार की सुईयों के द्वारा आघात करने से रोग दूर होते हैं।

चीन में इस विद्या के सम्बन्ध में बहुत बड़ी खोज काफी पुराने समय

से हो चुकी है। किन्तु भारतीय प्राचीन ऋषियों ने चिकित्सा में ही नहीं, धर्म के रूप में पूजा और उपासना की विधियों में उपरोक्त विज्ञान का समावेश कर दिया था। जिससे नित्य की जाने वाली प्रार्थना, उपासना व भजन कीर्तन आदि में होने वाली स्वभाविक और आवश्यक क्रियाओं को जनता के अधिकांश व्यक्ति नियमित रूप से अन्जाने में ही करते रहते थे। फलत: सर्वसाधारण और समाज का स्वास्थ्य ठीक रहता था।

आज के तथाकथित वैज्ञानिक समाज के बहुत से लोग हमारी प्राचीन कीर्तन आदि की धार्मिक प्रक्रियाओं को व्यर्थ का ढोंग कहकर उनकी उपेक्षा करते हैं। किन्तु आज प्रत्यक्ष प्रमाणों के द्वारा व प्रेशर पंचर विज्ञान के द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि करतल में बहुत सारे मर्मस्थल छुपे हुए हैं, जिन पर विशेष दबाव पड़ने से कितने ही रोग दूर हो सकते हैं।

कीर्तन करते हुए घन्टों तक कीर्तन के साथ-साथ ताली बजाने की क्रिया की जाती है। स्वाभाविक ही कीर्तन के समय सर्वप्रथम तो मन एकाग्र होगा। दूसरी बार ताली बजाने की वैज्ञानिक क्रिया से करतल में स्थित बहुत सारे मर्म स्थलों पर जोरदार और विशेष प्रकार का दबाव पड़ेगा, जिससे स्वास्थ्य पर निश्चय ही अच्छा प्रभाव होगा। करतल में स्थित मर्म स्थलों पर हर व्यक्ति किसी वस्तु या अपने हाथ की अंगुलियों के द्वारा भी प्रात: सायं दबाव डालकर अपने आपको स्वस्थ कर सकता है। किन्तु ताली बजाने से दोनों करतलों के मध्य हाथ के दबाव के साथ-साथ वायु का भी दबाव बन जाता है, जिसका प्रभाव किसी वस्तु व अंगुलियों के दबाने से कहीं अधिक प्रभावशाली माना गया है। इसलिए ताली बजाने से और वह भी एकाग्रता और तन्मयता से साथ बजाने से कर्त्ता के स्नायुमंडल पर हृदय और मन पर विशेष स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव पड़ता रहता है। नियमित ताली बजाकर कीर्तन करने वाले लोगों को अधिकांशत: हृदय रोग नहीं होता है।

मन्त्र विज्ञान के अनुसार न्यास विधि के अन्तर्गत 'अस्त्राय फट्' मंत्र बोलकर जोर से ताली बजाने की आज्ञा है और इसी के साथ-साथ दिग् बन्धन करते हुए साधक अपने चारों ओर चुटकी बजाता है। सन्ध्या करने की त्रिकाल आज्ञा है। इसलिए हर साधक दिन में तीन बार संध्या और न्यास करेगा और उसमें ताली अवश्य बजानी पड़ेगी। यदि संध्या के पश्चात् कोई मंत्र जप करेंगे तो उसका भी न्यास करेंगे व उसमें भी ताली अवश्य बजानी पड़ेगी। इससे ज्ञात होता है कि ऋषियों ने मंत्र विद्या के

साथ-साथ स्वास्थ्य का भी विशेष ध्यान लगातार रखा है। इसलिए ऐसी विधियों का प्रचलन विशेष रूप देश, समाज और व्यक्ति के कल्याण की कामना इन विधियों में छिपी हुई है। समाज के कई ऐसे वर्ग है जो तालियां बहुत बजाते हैं। निश्चय ही उन्हें हृदय रोग होते नहीं देखा गया। समाज शास्त्रियों ने भी ताली बजाना प्रसन्नता का द्योतक माना है। जैसे किसी वक्ता ने अपने प्रव्रचन में बहुत जोरदार बात कही हो तो जनता कुछ बोलने की अपेक्षा ताली बजाकर अपनी प्रसन्नता व्यक्त करती है। आपने किसी अबोध बच्चे को देखा हागा जब वह बहुत प्रसन्न होता है तो ताली बजाकर उछालता है।

भक्ति मार्ग के अनुसार जब साधक, भगवान के गुणगान में अत्याधिक आनन्द विभोर होता है तो दोनों हाथों से ताली बजाकर उछलते, कूदते, नाचते हुए कीर्तन परमानन्द की स्थिति में करता है। इससे सिद्ध होता है कि ताली बजाने से शरीर में ऐसे स्नायु गुच्छ प्रभावित और संपादित होते हैं जिनका सीधा संबंध हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से माना गया है। इसलिए भक्ति योग की कीर्तन नामक प्रक्रिया अपने आप में परम वैज्ञानिक सिद्ध हुई है।

अच्छे स्वास्थ्य की कामना करने वाले हर व्यक्ति स्त्री-पुरुष व बच्चों को नियमित रूप से कुछ समय के लिए कीर्तन अवश्य करना चाहिए। इससे शरीरिक, मानसिक व अन्य कई प्रकार के लाभ अन्जाने में ही हो जाते हैं। यदि आज के वैज्ञानिक उपरोक्त बातों की विज्ञान के द्वारा खोज करें और इस पर विशेष अनुसंधान करें तो निश्चय ही आशचर्यजनक तथ्य सामने आएंगें।

तलुवे के विचित्र प्रभाव

एक्यूप्रेशर और प्रेशर पंचर विज्ञान के अनुसार पैर के निचले हिस्से तलुवे में भी बहुत सारे मर्मस्थल माने गए हैं। ये मर्म स्थल शरीर के बहुत सारे स्वास्थ्य केन्द्रों से और योग चक्रों से अर्थात स्नायुगुच्छों से सीधा संबन्ध रखते हैं। तलवे के उन विशेष स्थानों पर यदि अनजाने में भी खास प्रकार का दबाव पड़ता है और सूक्ष्म रूप से हमारे स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव अवश्य होता है।

भारतीय वैज्ञानिक ऋषियों ने इस बात को वैज्ञानिक रूप से जानकर खूंटी वाली खटाऊं और साधारण खटाऊं पहनने की विधि निकाली। उनके

द्वारा पैर के कई विशेष भागों पर जोरदार प्रभाव पड़ता है। जैसे खूंटी वाली खटाऊं पहनने से साधक की काम शक्ति नियंत्रित होती है।

खूंटी वाली खटाऊ पहनने से मस्तिष्क के एक विशेष भाग पर पैर का मर्म स्थल दबने से विचारों में परिवर्तन या काम संबंधी विचारों में परिवर्तन आ जाता है।

पैर के तलवे की मालिश करने से बहुत सारे रोग स्वाभाविक ही दूर हो जाते हैं। अतः पैर के तलवे की मालिश नित्य की जाए। पैर के तलवे की मालिश अपने आप में एक विशेष चिकित्सा मानी गई है। इससे आंखों पर भी बहुत अच्छा असर होता है। इससे नेत्र ज्योति का विकास संभव होने लगता है। गर्मी के समय में रबड़ के जूते पहनने से तलवे के द्वारा, गर्मी का बुरा प्रभाव मस्तिष्क और नेत्र ज्योति पर विशेष रूप से पड़ता है। इसलिए गर्मी में रबड़ के जूते न पहनें। तिल, नारियल व सरसों के तेल के द्वारा नित्य प्रति, किसी भी एक समय मालिश कर सकते हैं। मालिश करते हुए अंगूठे के द्वारा तलवे के विभिन्न भागों को हल्के रूप में दबाने का प्रयत्न करें। इससे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर निश्चय ही अच्छा असर होगा।

भोजन करने के पूर्व गीले मुख, हाथ, पैरों से भोजन करने की आज्ञा हमारे ऋषियों ने की है। इस क्रिया से पाचन शक्ति पर बहुत अच्छा असर होता है। वैसे तो मध्याह्न का भोजन करने से पूर्व, मध्याह्न की संध्या करने के लिए स्नान करने का विधान हमारे पूर्वजों ने शास्त्रों में बताया है। जब स्नान करेंगे तो उसके साथ सारा शरीर जल से स्वाभाविक ही गीला हो जाएगा और उसके अनन्तर दो चार मिनट संध्या के अनन्तर तत्काल भोजन किया जा सकता है।

हमारे प्राचीन विद्वानों ने अग्नि से तलवों को सेकना निषेध माना है। बहुत अधिक आवश्यकता होने पर ही पैरों को थोड़ा बहुत सेका जा सकता है, अधिक नहीं सेकना चाहिए। अधिक सेंकने से मस्तिष्क पर बुरा असर होगा। बादाम रोगन या शुद्ध घी के तलवे में मालिश करने से नेत्र ज्योति और सम्पूर्ण स्नायुमंडल पर बहुत अच्छा असर होता है।

पैर के तलवे का सम्बन्ध मस्तिष्क के स्नायुमंडल अर्थात बुद्धि के विशेष केन्द्रों से सीधा माना गया है। पुलिस किसी अपराधी से उसका अपराध स्वीकार कराने के लिए पैरों के तलवों पर डंडों से मार करते देखी गई है। ऐसे ही सेना के जवानों को आज्ञाकारी बनाने के लिए और अनुशासन

में रखने के लिए उनकी सुबह शाम अधिक से अधिक परेड कराई जाती है, जिससे पैर के तलवों को जोर से मारने के कारण तलवे कसूक्ष्म भागों पर विशाष प्रभाव पड़ता है। उससे अधिकांश व्यक्तियों की विचारधारा पर ऐसा विचित्र प्रभाव पड़ता है और वह स्वाभाविक ही अनुशासन प्रिय व आज्ञाकारी बन जाता है। इससे स्पष्ट है कि पैर का तलवा भी हमारे शरीर में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है उसका उपयोग बहुत ही समझदारी से करना चाहिए।

नृत्य करने में भी पैरों का विशेष रूप से प्रयोग होता है। उसके द्वारा हमारे स्वास्थ्य पर बहुत ही सुन्दर प्रभाव पड़ते देखा गया है। हर देश व प्रदेश में नृत्यु की परम्परा भिन्न-भिन्न प्रकार की है। किन्तु भारतीय कत्थक, कत्थकली, ओडिसी, भरत नाटयम् आदि नृत्यों में विशेष वैज्ञानिकता देखी जाती है। इन उपरोक्त भारतीय नृत्यों में पैर के तलवे पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। अतः यह नृत्य हमारे मन मस्तिष्क व स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव डालते हैं।

तालू षुद्धि का चमत्कार

ताली और तलवे की तरह ही हमारे मुख के अन्दर तालु नाम का स्थान भी अपने आप में बहुत ही महत्ता रखता है। ऋषियों ने तालु के सम्बन्ध में भी विशेष खोज करके मानव मात्र का बहुत बड़ा उपकार किया है। तालु का उपयोग और उसकी सफाई के संबध में जानकारी न होने के कारण कई रोगों से लोग कष्ट पाते रहते हैं।

चिकित्सा शास्त्रियों और शरीर विज्ञान आचार्यो ने बड़ा प्रयत्न करके तालु के संबंध में विशेष जानकारी सर्वसाधारण के लिए दी है। तालु में विजातीय द्रव्य और विकार आ जाने के कारण अर्थात तालु में गन्दा पानी इकट्ठा हो जाने के कारण नजला, जुकाम, गले की खराबी, आंखों की कमजोरी आदि कई प्रकार की बीमारियां आ जाती है। उनको ठीक करने के लिए प्रातःकाल मल-मूत्र त्याग के अनन्तर कुल्ला दातून करते समय अपने सीधे हाथ के अंगूठे से तलवे की और गले की हल्की मालिश करनी चाहिए। अर्थात अंगूठे से तालु को धीरे से रगड़कर साफ करें और काग के पास गले में भी हल्का सा दबाने का प्रयत्न करें। इससे मुख, नाक व आंख से पानी आ सकता है, थोड़ा सिर चकरा सकता है। इसलिए यह क्रिया सावधानी

से और नित्य प्रातःकाल करें। यदि इस क्रिया को नियमित रूप से किया जाए तो टानसिलस, गले की कई प्रकार की ख़राबियां, नेत्रों की कमजोरी आदि कई बीमारियां स्वाभाविक ही दूर हो जाती हैं। इस क्रिया को करने से जुकाम में भी बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

योगियों ने हठयोग की बहुत सारी मुद्राएं साधक की आंतरिक व शारीरिक शुद्धि के लिए योग शास्त्र में विस्तार से बताई गई हैं। उनमें 'खेचरी मुद्रा' का विशेष रूप से वर्णन किया गया है। शास्त्रों में योग की खेचरी मुद्रा के सम्बन्ध में बड़ी जोरदार प्रशंसा की गई है। खेचरी मुद्रा करने के लिए साधक द्वारा अपनी जुबान को मोड़कर अर्थात जीभ को उलटकर गले में अन्दर ऊपर की ओर ले जाने का अथक प्रयत्न किया जाता है। खेचरी मुद्रा करने में बहुत हल्के रूप से तालू की और गले की मालिश होने लगती है। फलतः जीभ के व्यापार विशेष से थोड़े रूप में वही लाभ प्राप्त होगा जो अंगूठे के द्वारा तालु और गले के रगड़ने से होता है। यदि खेचरी मुद्रा पूरी तरह से सिद्ध हो जाए तो योगी का शरीर स्वस्थ होकर युवावस्था को प्राप्त कर सकता है।

योग शास्त्रों में खेचरी मुद्रा के द्वारा मस्तिष्क मे स्थित सहस्त्रदल चक्र से टपकते हुए अमृत बिन्दुओं को पान करने की योगी के लिए आज्ञा की गई है। वह अमृत पान करना तभी सम्भव हो सकता है जब साधक की जीभ अभ्यास करते-करते जरूरत से ज्यादा लम्बी हो जाए और वह गले के द्वारा ऊपर की ओर अच्छी प्रकार जाने लगे। इससे तालु स्थान व गले में स्थित काग-स्थान दोनों की विशेष रूप से मालिश होगी। फलतः आंख, नाक और मुख से पानी आने लगेगा और उस क्रिया के फलस्वरूप मस्तिष्क के आन्तरिक भाग में भी कुछ जल के कण विशेष स्नायु गुच्छो से निकालकर गले में आ जाते हैं। जिसे खेंचरी मुद्रा की स्थिति में होने से जिह्वा पान कर सकती है। इन आन्तरिक सूक्ष्म जल कणों का पान करने से योगी साधक के आन्तरिक सूक्ष्म स्वास्थ्य पर आश्चर्यजनक और अत्याधिक चमत्कारी प्रभाव होगा। इस क्रिया को प्रत्यक्षः करके देखिए इस अद्भुत क्रिया का चमत्कार अपने जीवन में अनुभव करिए।

तालु हमारे शरीर में एक महत्वपूर्ण मर्मस्थल है। जिसके संबंध में एक्यूपंचर और प्रेशर पंचर वाले भी नहीं जान सकें हैं। इसके सबंध में केवल प्राचीन भारतीय योगी वैज्ञानिकों ने जानकारी प्राप्त की थी और उसे जानकर भरपूर लाभ उठाया था। यह तालु स्थान अपने में बड़ा चमत्कारी है।

मूलबन्ध और खेचरी मुद्रा ही को जान।
दोनों के साधो बिना एक हुए न प्राण-अपान।।

योग शास्त्र में आज्ञा चक्र के ऊपर वाले स्थान में तालु मूल में सहस्त्र दल चक्र स्थित है। इसी स्थान से सुषुम्ना मूल आरम्भ होता है। अर्थात तालु मूल से सुषुम्ना नाड़ी अधोमुखी होकर मूलाधर चक्र तक आ रही है। यह सुषुम्ना नाड़ी हमारे शरीर की सम्पूर्ण नाड़ियों का केन्द्र और आश्रय स्थान है।

तालु

तालु स्थान के सम्बन्ध में भारतीय योगियों ने बहुत विस्तुत जानकारी प्राप्त की है। यथा

तत् ऊर्ध्व तालुमूले सहस्त्रारं सुशोभनम्।
अस्ति यत्र सुषुम्नाया मूलं सविवरं स्थितम्।।
तालुमूले सुषुम्ना सा अधोवक्त्रा प्रवर्तते।
मूलाधारणयोन्यनता सर्वनाड़ी समाश्रिता।।
तालुस्थाने च यत् पद्यं सहस्त्रारं पुरोदितम्।
तत्कन्दे योनिकास्ति पश्चिमाभिमुखीमता।।
तस्या मध्ये सुषुम्नाया मूलं सविवरं स्थितम्।
ब्रह्मरन्ध्र तरेवोक्त मामूलाधार पंकजम्।।

अमृत पान की विधि :-

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्।
कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरितिंगा।।
भ्रुवोर्मध्येगता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।।

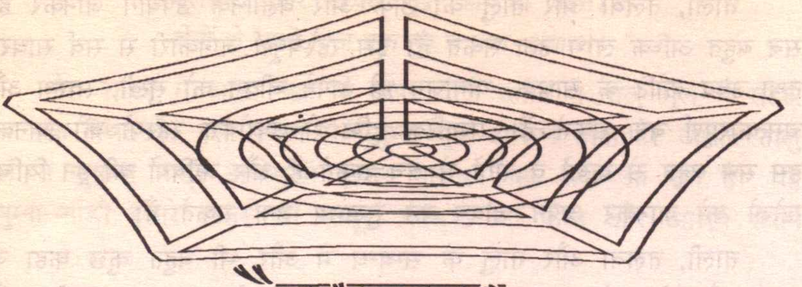
घेरण्ड *संहिता*

मुद्रा बड़ी जो खेचरी वाकी बहिनी जान।
अनहद-सा बाजा नहीं और न या सम ध्यान।।

प्राचीन भारतीय योगियों ऋषियों ने तालु के सम्बन्ध में उपरोक्त बताई गई। महत्त्वपूर्ण अत्यन्त रहस्यमय जानकारी जन साधारण के कल्याणार्थ, विकासार्थ शास्त्रों में स्थान पर समय के अनुसार उपस्थित करके हमारा विचित्र स्वास्थ्य पूर्ण वैज्ञानिक मार्ग दर्शन किया है।

ताली, तलवा और तालु का ठीक और वैज्ञानिक उपयोग जानकर हम सब बहुत अधिक लाभ उठा सकते हैं। इस रहस्यपूर्ण जानकारी से सर्व साधरण तथा उच्च कोटि के साधक, योगीजन भी अपने जीवन को सुखी, स्वस्थ और चमत्कारपूर्ण बना सकते हैं। संसारिक दृष्टि से उपरोक्त रहस्यों को जानकर हम सब बहुत से कष्टों व रोगों से बच सकते हैं और ऋषियों की इन विचित्र खोजो को जानकर अपने जीवन को सुखमय बना सकते हैं।

ताली, तलवा और तालु के सम्बन्ध में और भी बहुत कुछ कहा जा सकता है। जिसको जानकर पाठकों को आश्चर्य के साथ-साथ नवीन और विचित्र अनुभव हो सकते हैं।



चमत्कार

काला जादू, तांत्रिक प्रयोग
जादू टोना होने का बुरा असर दूर करने के लिए
"सिद्ध महायन्त्र"

इस यन्त्र को अपने पास, घर, दुकान या ऑफिस में रखने से आप पर, आपके घर पर, आपके कार्य, व्यापार अथवा आपकी सेहत पर या आपकी नौकरी और बच्चों, परिवार पर कोई बुरा, अशुभ, खतरनाक प्रभाव नहीं होगा। इस परमशक्ति शाली यन्त्र को पास रखने से बड़े से बड़ा मारण, मोहन, वशीकरण और उच्चाटन तांत्रिक प्रयोग भी अथवा काले जादू का, काले इल्म का कोई जरा सा भी असर नहीं हो सकेगा। यह महायन्त्र सभी प्रकार के ऊपरी अज्ञात बुरे प्रभावों को समूल नाश कर देता है। यह सभी प्रकार के बड़े से बड़े विनाशकारक तांत्रिक खतरनाक प्रयोगरूपी मिसाइलस के लिए एन्टी मिसाइल का काम करता है। यह महायन्त्र सभी की काट है इसको कोई निष्फल नहीं कर सकता।

अब आप किसी समय भी हमारे स्थान से इसे प्राप्त कर सकते हैं। और अधिक जानकारी के लिए टेलीफोन से सम्पर्क करें।

पताः

विवेकानन्द अस्पताल योगाश्रम

पटपड़ गंज रोड़ (खुरेजी), दिल्ली-110051

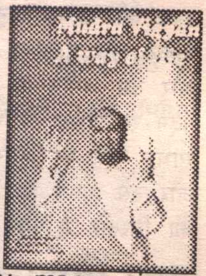
टेलीफोन न.: 2210663, 2202142, 2424057

अद्भूत चमत्कारी विचित्र पुस्तकें

संक्षिप्त विवरण

ऐसा ज्ञान विज्ञान जीवन में पहली बार पढ़ते ही चमत्कार, क्या आप जानते हैं कि आपके आस पास क्या हो रहा है। ये पुस्तकें आपको बदल सकती हैं। हमारी पुस्तको में धर्म, जीवन, संसार और कुदरत का रहस्य, इन्हें पढ़कर जानें जीवन में आनन्द ही आनन्द कैसे, जोरदार सफलता के लिए पढ़े। भाग्योदय आपके हाथ में, जोरदार हिप्नोटिज्म सम्मोहन शक्ति, योग आध्यात्म, ज्ञान विज्ञान, जानने के लिए हमारी विचित्र पुस्तकों को पढ़ें।

Mudra Vigyan- A way of life (English) Rs. 275/-

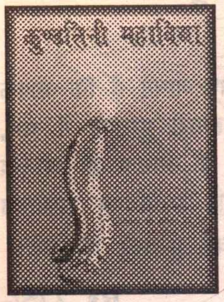


This books deal with Mudra Vigyan, the science of fingers postures which occupies a very important and prominent position among the ancient Indian Sciences. The science of Mudra Vigyan is deeply mysterious and amazing. Here, Mudras (gestures) are being presented as miraculous remedies, which cure some illnesses like an injection. Mudras can cure almost any ailment from a simple earache to heart attack. Earache can be cured in just a few minutes, by the Shunya Mudra. Similarly, many urinary infections will be cured by the Apan Mudra. In the case of severe heart attack, Mritsanjiveni Mudra provides instant relief within a few seconds. In this book, the author has discussed about some very useful and effective Mudras in detail, which are very useful in curing disease. Each description of Mudra is supported with relevant illustration, which makes the matter easy to comprehend.

KUNDALNI A COSMIC ENERGY Rs. 225/–

This book, is authored by the Marvel Yogi of 20th Century. **His Divine grace Achraya Shri Keshav Dev Ji Maharaj** who himself is a mystic. As he under went personally in a deep meditation for a period for almost more than forty years and experienced extra ordinary mystical knowledge and experiences. He has practically proved the importance of the Kundalini Mahashakti for the present and coming generations. Acharya Shri, has unveiled, unique brilliance dazzling mystery of Kundalni the most invincibel force of the Cosmos. In this book, he has traced the extra ordinary methods, ways for the awakening of this Serpentine force, which proves as the best friends and in reverse case the worst enemy, of the meditation.

कुण्डलिनी महाविद्या { हिन्दी } मूल्य 175 रु.



कुण्डलिनी महाशक्ति का योग विज्ञान में अपना एक महत्वपूर्ण स्थान है। इसको योग शास्त्र में विभिन्न नाम दिये गये हैं। प्रस्तुत पुस्तक में इस महाशक्ति साधन की यथा विधि, साधना, उपासना, आराधना, योग अभ्यास का प्रत्यक्ष कर्म अभ्यास के सम्बन्ध में निजी प्रत्यक्ष अनुभव के आधार पर कितनी ही नवीन, विचित्र चमत्कारी विधियों का महत्वपूर्ण तथ्यों के साथ वर्णन किया गया है। कुण्डलिनी शक्ति साधना के योगियों के लिए इस पुस्तक की उपादयेता और अधिक आवश्यक हो गयी है क्योंकि इस पुस्तक में कपोल कल्पित कल्पना का सहयोग नहीं लिया गया है। अधिकतर स्वयं की गई साधना के स्पष्ट और प्रत्यक्ष अनुभवों के आधार पर ही वर्णन है। यह योग की सर्वोपरि आधार शक्ति विकट और दु:साध्य एवं भयंकर सर्पिनी ऊर्जा शक्ति कुल कुण्डलिनी की सिद्धि की प्राप्ति और उसे जगाने के विषय में एक अनोखा अद्‌भुत ज्ञान प्रदान करने वाली पुस्तक है। इसे पढ़ने से साधक में एक नवीन उत्साह उमंग का तीव्र गति से संचार हो जाता है और वह साधन मार्ग पर अग्रसर हो जाता है। कुण्डलिनी पराशक्ति के अति गुह्य ज्ञान को समझाने और उसे प्रत्यक्ष सिद्ध करने के लिये कठिन और सरल से सरल विधियों, युक्तियों, साधनाओं का विस्तार से बड़ी बड़ी अनोखी विधियों का वर्णन इस ग्रन्थ में देखने को मिलेगा।

मुद्रा विज्ञान { हिन्दी } मूल्य 70 रु.

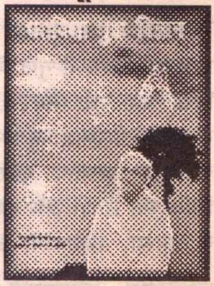
यह मुद्रा विज्ञान के सम्बन्ध में कुछ विशेष मुद्राओं पर महत्वपूर्ण जानकारी देती है। ज्ञान मुद्रा के सम्बन्ध में कई महत्व के रहस्यों का वर्णन दिया गया है। साधकों में, विद्यार्थी में अर्थात मुद्रा का अभ्यास करने वाले में विलक्षण स्मर्ण शक्ति प्रतिभा प्राप्त करने की विचित्र योगिक विधि दी गई है।

पराविद्याओं की अदृश्य शक्तियों से सम्पर्क, मानव शरीर का योगिक रहस्य, स्वर विज्ञान, पंच प्राण, आश्चर्यजनक चमत्कारी विद्याओं का गुप्त विवरण, संगीत, नृत्य कला आदि में मुद्रा, मानव शरीर पर कुछ ही क्षणों में प्रभाव दिखाने वाली योग मुद्रायें, योग का वैज्ञानिक रहस्य, धनवान बनने के चमत्कारी मन्त्र और मुद्रायों आदि जैसी आश्चर्य जनक विद्याओं के अनन्त रहस्यों का वर्णन है। दिव्य दृष्टि, स्वप्न विज्ञान, कर्णपिशाचिनी मन्त्र, हठयोग मुद्राएं विस्तार से वर्णित हैं।

केशव संहिता– मुद्रा विज्ञान { हिन्दी } मूल्य 65 रु.

यह भारतीय पराविद्या की कई विशेष रहस्यमयी विद्याओं के संबन्ध में आपका ध्यान आकर्षित करती है। संक्षिप्त में कई विचित्र प्राचीन वैज्ञानिक चमत्कारी विद्याओं का विवरण दिया गया है। वायु मुद्रा, प्राण मुद्रा, शून्य मुद्रा विशेष रूप से योग की परम चमत्कारी क्रिया योग मुद्रा के सम्बन्ध में अदभुत जानकारी दी गई है। आपकी मृत्यु कब, भूमि में कहां धन और कहां पानी अद्‌भूत जानकारी इस पुस्तक में विस्तार से वर्णित हैं।

परावि‍द्या मुद्रा विज्ञान { हिन्दी } मूल्य 90 रु.

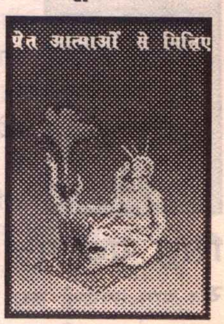


यह मुद्रा विज्ञान पराविद्या के विचित्र चमत्कारी रहस्य को बताती है इसमें मृतसंजीवनी नामक एक अत्यन्त शक्तिशाली और चमत्कारी मुद्रा जो 3 क्षण के थोड़े समय में ही हार्ट अटैक हृदय रोग पर चमत्कारी कार्य दिखाती है। इस प्रकार और भी विचित्र वैज्ञानिक गुप्त विद्याओं के सम्बन्ध में, मानव जीवन में चमत्कार कैसे हो, सिद्धि शक्ति कैसे प्राप्त करें। विचित्र योगिक वैज्ञानिक रहस्यों, लुप्त प्राय: भारतीय विद्याओं के योगियों, रहस्यमय योग की मुद्राओं के लिए पढिये। पराध्यान साधना की चमत्कारी विधि जानकर अपनी सम्मोहन शक्ति बढ़ाकर संसार के सभी क्षेत्र में विजय प्राप्त करने का रहस्य जानिए। ब्रह्मनाद, तर्पण का रहस्य, अनहद नाद मुद्राओं और प्राचीन विद्याओं विभिन्न प्रकार के प्राणायाम, यज्ञ चिकित्सा आदि की जानकारी।

संसार की विचित्र पुस्तक { हिन्दी } मूल्य 75 रु.

इस पुस्तक में मानव जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने वाले सैकड़ों रहस्यों, विधियों का विवरण दिया गया है। भाग्यशाली कैसे बने, ध्यान, जलनेति का चमत्कार चश्मा उतारें, यज्ञोपवीत, गणेश क्रिया का रहस्य, सांप भगाने का चमत्कारी मन्त्र वेद पाठ और यज्ञ से भाग्योदय कैसे, विवाह के समय का चमत्कार, कुछ अनुभूत सिद्ध प्रयोग, मृत्यु तुल्य कष्ट का पूर्व ज्ञान, कौवे की चमत्कारी जानकारी सम्पूर्ण स्त्री शरीर के विवित्र लक्षण, चिन्ह और उसके चकित करने वाले फल, अंगों के फड़कने का चमत्कार, दिव्य सिद्ध रात्रियां, दीपावली, शिवरात्री, होली का रहस्य, प्राणायाम से कोढ जैसे भयंकर रोग दूर, सूक्ष्म शरीर की विचित्र यात्रा सभी ग्रहों के चमत्कारी, उपाय, रूदाक्ष की चमत्कारी महिमा, योग निद्रा, कुत्ते के सम्बन्ध में अद्भुत बातें, रसायण विज्ञान आदि अनगिनत अनुभूत अचूक विषयों की जानकारी के लिए अवश्य पढ़िये।

प्रेत आत्माओं से मिलिए { हिन्दी } मूल्य 75 रु.



यह पुस्तक दिवंगत आत्माओं, पित्रों, सूक्ष्म शरीरों के सम्बन्ध में कितने ही विचित्र रहस्यों का उद्घाटन करती है। इसमें प्रेत आत्माओं से सम्पर्क की सत्य घटनाएं वर्णित हैं। मंत्र के प्रत्यक्ष प्रभाव, प्रभावशाली प्रत्यक्ष, प्रभाव, प्रभावशाली प्रत्यक्ष सिद्धि मंत्र, सैकड़ों बार प्रत्यक्ष टैस्ट किए गए मंत्र, शक्ति जाग्रति के रहस्मय बीज, मंत्र, प्रेत आत्माओं पर दुनिया के विभिन्न वैज्ञानिकों ने विभिन्न देशों में क्या क्या अनुसन्धान किए, प्रेत आत्माओं से आप भी सम्पर्क स्थापित कर सकते हो, आत्माएं बुरी तथा अच्छी भी होती है । आत्माओं के चमत्कारी असंभव कार्य भी कर सकती है। आपके जीवन में, उनकी सहायता से चमत्कार, विजय सफलता, रोग नाश हो सकते हैं। अकल्पित घटनाएं सम्भव, चीन, अमेरिका, लन्दन आदि में प्रेतात्मायें, प्रेत मालामाल भी कर सकते है, भूतों के उपद्रव और विचित्र उपाय आदि इस पुस्तक विस्तार से वर्णित हैं।

अनन्त रहस्यों की कुंजी { हिन्दी } मूल्य 65 रु.

वास्तव में यह पुस्तक भारतीय वैज्ञानिक ऋषियों की अनोखी साहित्यिक कृति है। इसमें अछूते परम शक्तिशाली गुप्त विद्याओं के रहस्य उपस्थित है। पराविद्या, ब्रह्मविधा, शब्द शक्ति, कायाकल्प, विद्या का पूर्ण विवरण,- तंत्र मंत्र योग की मुद्रायें, अद्‌भूत चिकित्सा, शुक्राचार्य की चमत्कारी मुतसंजीवनी विद्या, बुढ़ापा दूर हो सकता है, त्राटक के चमत्कार रहस्यमय क्रिया अनन्त चमत्मकारों की कुंजी मूलबन्ध, स्वर विज्ञान के सिद्ध प्रयोग, चमत्कारी मूत्र चिकित्सा, हृदय रोग की विचित्र चिकित्सा, संगीत और हृदय रोग चमत्कारी ज्ञान का भण्डार दिव्य शक्ति वाले आज भी काम-विज्ञान के रहस्य, रक्तचाप, आप भी जादू कर सकते हैं आदि के सम्बन्ध में पढ़ें।

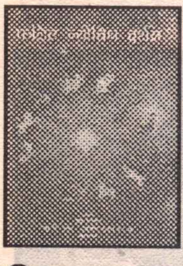
क्या, क्यों, कैसे और कब { हिन्दी } मूल्य 95 रु.

इस पुस्तक के नाम के अनुसार यह आपके जीवन के जलते हुए प्रश्न हैं, क्या करें, कब करें, कैस करें और कब न करें। भाग्यशाली बनने के लिए क्या करें, चशमा उतारने का विचित्र

उपाय, क्या हम सबको मुँह धोना आता है व नहीं, स्नानें, द्रातुन कब, कैसे करें न करें। आज के समय में सिद्धियाँ और सिद्ध पुरूष कहाँ चले गये, क्या आप सबको मलमूत्र त्याग करना ठीक से आता है, कब करें, कैसे करें, कब न करें। हमारे सैकड़ों से भी अधिक उत्सव त्यौहार, व्रत आदि का रहस्य क्या है। मन्दिर में होने वाली पूजा-पाठ की अजीबो गरीब विधियों का क्या कोई चमत्कारी रहस्य है। क्या आज भी दैविक शक्तियों से सम्पर्क स्थापित किया जा सकता है। अपनी आकृति को सुन्दर और आकर्षक कैसे बनाया जाये, दिन में सोने से क्या हानि होती हैं, ऐसी रहस्यपूर्ण बातें एवं युक्तियाँ जो मनुष्य मात्र के जीवन में आवश्यक होती है उनमें से कुछ को इस पुस्तक में उपस्थित किया गया है।

फलित ज्योतिष दर्शन {हिन्दी} मूल्य 65 रु.

यह पुस्तक ज्योतिष का भविष्यफल जानने के लिए बेजोड़ है। इससे जो लोग इस विद्या को



बिल्कुल भी नहीं जानते वे भी इस पुस्तक की सहायता से सरल तरीके से बिना पत्री के भी अपने तथा अपने मित्रों के संबंध में काफी कुछ जान सकते हैं। केवल अंग्रेजी जन्म तिथि या जन्म का मास ज्ञात हो तो भी बहुत कुछ साधारण भविष्य फल ज्ञात हो जाता है। भारतीय ज्योतिष, अंग्रेजी पाश्चात्य अंक विद्या, हस्ताक्षर विज्ञान नाम के प्रथम अक्षर आदि के द्वारा साधारण फल, कई ग्रहों के बारे में कुछ विशेष फल और उपाय आदि प्रस्तुत किये है।

सिद्ध यन्त्र मंत्र संग्रह { हिन्दी } मूल्य 20 रु.

यह परम उपयोगी लघु पुस्तक है। इसमें अब तक अनगिनत साधकों व्यक्तियों, चमत्कारी सिद्ध मन्त्र, स्तोत्र, स्तुति, पाठ, सिद्ध यन्त्रों आदि का नित्य, यज्ञ, हवन आदि की युक्ति आश्चर्य जनक चमत्कारी सरल विधियों के प्रयोग बताए गए हैं। इस छोटी सी पुस्तक से साधकों को अनन्त लाभ हुए है।

चमत्कारी अनुभूत चिकित्सा { हिन्दी } मूल्य १५ रु.

यह छोटी सी पुस्तक बड़ी विचित्र है। इसमें छोटी छोटी घरेलू सर्व सुलभ वस्तुओं, औषधि, चमत्कारी जड़ी-बूटियों से कितने ही रोगों की चिकित्सा करने की विधि बताने का प्रयत्न किया गया है। इसमें वृक्ष पूजा का महत्व ज्ञात होता हैं। इसमें मिश्रित विभिन्न चिकित्सा प्रणालियों के द्वारा कितने ही कष्टों, रोगों को दूर करना जैसे योग चिकित्सा, यंत्र विद्या, मुद्रा विज्ञान, प्राकृतिक चिकित्सा, बायोकैमिक, हाम्योपैथी आयुर्वेद जड़ी बूटी, सर्व सुलभ वस्तुएं उपवास, अनुभूत, ब्रह्मी, कल्पतरू नीम, आंवला, अंजीर, अजवायन, बादाम, अदरक, अनार आदि औषधि के अनुभूत प्रयोग बताए गए है। सिर दर्द, ज्वर, नजला, ब्लड प्रैशर, मोटापा, हृदय रोग आदि के बारे में अनुभूत सरल तथा विभिन्न प्रकार के उपाय और आवश्यक जानकारी का वर्णन है।

चमत्कारों की कुंजी { हिन्दी } मूल्य 30 रु.

यह बड़ी अद्‌भुत पुस्तक है। शरीर में साधना, संसार में चमत्कार कैसे होते हैं, हो सकते हैं, उनके लिए क्या करें, कौन सा क्रिया कौन साधना करें जिससे हमारे जीवन में परिवर्तन, चमत्कार, आनन्द, उत्साह शक्ति का संचार हो जाये। इस पुस्तक में एक मुखी रूदाक्ष की रहस्यमयी महिमा, गीदड़सिंही का शत्रु नाश में चमत्कार, हृदय रोग में राम बाण, वामाव्रती शंख, लक्ष्मी प्राप्ति में अचूक, दरिद्रता भगाओ, चमत्कारी सप्तचक्र आसन, चमत्कारी रीढ चिकित्सा, रत्नों के चमत्कार, पुखराज, नीलम, पन्ना, माणिक्य, हीरा, लहसुनियां, गोमेध, मोती आदि। आपकी असीम शक्ति, शनि ग्रह के बारे में विशेष, कुष्ठ रोग, चर्म रोग, रक्त शुद्धि में अचूक, आंवला रसायण, गायत्री का चमत्कार, अनगिनत बातों के सम्बन्ध में इस विचित्र पुस्तक को पढ़ें तो जानें।

पराविद्या गायत्री { हिन्दी } मूल्य 20 रु.

गायत्री महाविज्ञान-महाविद्या सावित्री विद्या सूर्य विज्ञान के सम्बंध में यह पुस्तक अत्यन्त महत्वपूर्ण और चमत्कारी रहस्यमयी साधना विधि को गायत्री उपासकों साधकों के लिए उपस्थित करती है। इसमें गायत्री के संबंध में गुप्त चमत्कारों की विधि, कई प्रकार के गायत्री स्वरूपों का विचित्र वर्णन, गायत्री मन्त्र के प्राकृतिक, अप्राकृतिक, ऋचा, जटा घन लोम विलोम आदि पद्धतियों के विचित्र चमत्कारी प्राचीन ऋषियों के चमत्कार पूर्ण अनुसंधान, गायत्री सिद्धि शक्ति के रहस्य देवत्व की प्राप्ति के लिए, महर्षि परम तपस्वी अनन्त शक्ति के स्वामी, परम प्रतापी विश्वामित्र की शक्ति सामर्थ का रहस्य केवल गायत्री साधना से शक्ति सामर्थ प्राप्त कर सकते हैं। एक बार तनिक इस पुस्तक का अवलोकन तो करें। विशेष-गायत्री मुद्राओं का चमत्कारी वर्णन।

योग भारती ब्रह्म विद्या { हिन्दी } वार्षिक मूल्य 150 रु.

यह छोटी सी मासिक पत्रिका है इसमें एक या दो लेख होते हैं। विवेकानन्द योगाश्रम, पराविद्या रिसर्च फाउन्डेशन की ओर से होने वाले वार्षिक उत्सव गायत्री महायज्ञ, शिव रात्री महोत्सव, पराविद्या सम्मेलन, योग सम्मेलन, और अन्य हमारी संस्थाओं की ओर से होने वाले महोत्सवों की विशेष सूचनाएं तथा अन्य आश्रम सम्बन्धी विशेष गतिविधियों की जानकारी का विवरण होता है। यह पत्रिका आपसे सम्बन्ध बनाये रखने के लिए समपर्क सूत्र है। आप सभी सज्जनों के सहयोग की अपेक्षा की जाती है।

13884

MYSTERY **Rs. 175/–**

In the book "MYSTERY" the writer has given very impressive and beneficial descriptions of different subjects which are related to every body's day to day life. These are some of the subjects are which beneficial for everyboby. Writer has traced some untouched matters and has given elaborate details of these all subjects like how dog and crow effect daily life of a man. Features of male and female body parts; how to know the time of your Death, Water location in deserts and other places, effects of throbbing of different parts of body Science of OMENS.

चमत्कारी योग आसन { हिन्दी } **मूल्य 10 रु.**

सरल योग आसनों व्यायामों के सम्बन्ध में तथा अन्य कई प्रकार की चमत्कारी योग क्रियाओं से बड़े-बड़े रोगों की चिकित्सा का वर्णन सप्त चक्र आसनों का चमत्कारी वर्णन, ताली बजाने से हजारों बीमारियां ठीक, ताली का चमत्कार तालू शुद्धि का चमत्कारी रहस्य, तलवे का चमत्कार पैर के तलवे की मालिश से कितने ही चमत्कार, पद्मासन, बज्रआसन, योग मुद्रासन, शलभासन, सर्पासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, चमत्कारी भूख जगाने वाली अगिनसार क्रिया, नौलि क्रिया, पवन मुक्तासन, तोलासन, ताड़ासन, मयूरासन, बाल काले करने के लिए सर्व रोग हर शवासन, गौमुखासन, कुक्कुटासन, चमत्कारी शीर्षासन, त्रिकोणआसन, चक्रासन, कुण्डलिनी पराशक्ति और योग चक्र, चमत्कारी प्राणायाम विधियों आदि का विशद वर्णन दिया गया है।

पुस्तकों के आर्डर के साथ पुस्तकों का नाम और अपना पता एवं मूल्य साथ साथ लिखें। एक व दो पुस्तकों के लिए कम से कम डाक व्यय व पैकिंग के लिए 30 रुपये पुस्तकों के मूल्य के साथ, मनीआर्डर के साथ पहले भेजें। V.P.P. से पुस्तकें भेजने का नियम नहीं है।

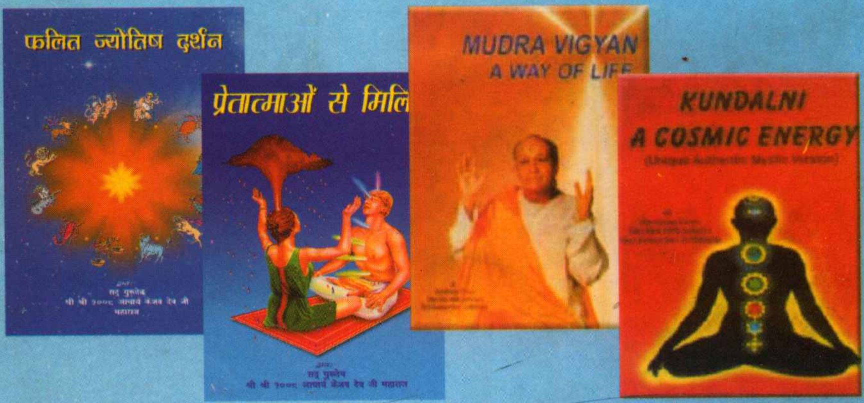
पुस्तकों के मंगाने का पता

विवेकानन्द योगाश्रम अस्पताल

पटपड़गंज रोड, { खुरैजी } दिल्ली-** **51 फोन 2202142, 2210663

पराविद्या मुद्रा विज्ञान

यह पुस्तक मुद्रा विज्ञान एवं पराविद्या के विचित्र चमत्कारी रहस्य को बताती है। इसमें मृतसंजीवनी नामक एक अत्यन्त शक्तिशाली और चमत्कारी मुद्रा का विस्तार से वर्णन है, जो ३ क्षण के थोड़े समय में ही हार्ट अटैक (हृदय रोग) पर चमत्कारी कार्य दिखाती है। इस प्रकार और भी विचित्र वैज्ञानिक गुप्त विद्याओं के सम्बन्ध में, मानव जीवन में चमत्कार कैसे हो, सिद्धि, शक्ति कैसे प्राप्त करें। विचित्र योगिक वैज्ञानिक रहस्यों, लुप्त प्रायः भारतीय विद्याओं के योगियों, रहस्यमय योग की मुद्राओं के लिए पढ़िये। पराध्यान साधना की चमत्कारी विधि जानकर अपनी सम्मोहन शक्ति बढ़ाकर संसार के सभी क्षेत्र में विजय प्राप्त करने का रहस्य इस पुस्तक के द्वारा जानिए। ब्रह्मनाद, अनहद नाद, विभिन्न मुद्रायें जैसे आकाश मुद्रा, मृगी मुद्रा, हंसी मुद्रा, वराही मुद्रा, आपान मुद्रा, व्यान मुद्रा, शंख मुद्रा, सुकरी मुद्रा आदि और भी विभिन्न मुद्राओं और विद्याओं, यज्ञ चिकित्सा आदि के सम्बन्ध में जानकारी दी गई है।



ISBN : 81-900954-1-1

ACHARYA SHRI ENTERPRISES
VIVEKANAND YOGASHRAM
PATPARGANJ ROAD, KHUREJI, DELHI-51
Tel. : 2202142, 2424057 Telefax : 2210663
E-mail : acharyashri@bol.net.in
Visit us at : http://www.mudrasforhealing.com